FONDO PIZZOFALCONE

29 B 6

3016
BIBLIOTECA PROVINCIALE
Armadio XII
Palchetto 17
Num.° d' ordine 19

29 B 6

R BIBLIOTECA NAZIONALE
B. Prov.
II
1619
NAPOLI
VITT. EM. III

B. Prov.
II
1619 - 1623

Digitized by Google

MÉDECINE
DOMESTIQUE.

TOME PREMIER.

Omnes homines artem medicam nosse oportet. — SAPIENTIÆ cognitionem MEDICINÆ sororem ac contubernalem esse puto. — HIPPOCRATES.

Primoque medendi scientia, sapientiæ pars habebatur. RATIONALEM quidem puto MEDICINAM esse debere.

CELSUS.

Quemadmodùm SANITAS omnium rerum pretium excedit, omnisque felicitatis fundamentum est, ita scientia vitæ ac sanitatis tuendæ omnium nobilissima, omnibusque hominibus commendatissima esse debet.

HOFFMANN.

AVIS.

Les Contrefacteurs et Vendeurs de contrefaçons seront poursuivis suivant toutes les rigueurs de la loi; et les Exemplaires qui ne porteront point ces deux signatures, sont des Exemplaires contrefaits, et ne méritent aucune confiance.

610857

MÉDECINE DOMESTIQUE,

OU

TRAITÉ COMPLET

Des Moyens de se conserver en santé, et de guérir les Maladies par le Régime et les Remèdes simples :

Ouvrage mis à la portée de tout le monde,

PAR G. BUCHAN,
M. D. du Collége royal des Médecins d'Édimbourg ;

TRADUIT DE L'ANGLAIS

PAR J. D. DUPLANIL,
Citoyen Français, D. M. de la ci-dev. Univer. de Montpellier.

CINQUIÈME ÉDITION,

Revue, corrigée et considérablement augmentée, et spécialement d'un article sur la Vaccine ; *de la nouvelle* Nomenclature chimique, *et de la dénomination des* nouveaux Poids et Mesures.

TOME PREMIER.

Prix des cinq Vol. brochés : 20 fr.

A PARIS,
Chez MOUTARDIER, Imprimeur-Libraire, quai des Augustins, au coin de la rue Git-le-Cœur, n.° 28.
AN X. — (1802.)

A MONSIEUR

LIEUTAUD*,

Conseiller d'État, Premier Médecin de SA MAJESTÉ Très-Chrétienne, de MONSIEUR et de Monseigneur Comte D'ARTOIS; de l'Académie Royale des Sciences, de la Société Royale de Londres, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, etc., etc.

MONSIEUR,

IL était de la destinée de cet Ouvrage de paraître sous les auspi-

* Mort en 1780.

ces de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illustre Chevalier PRINGLES ; *et vous permettez que je vous en offre la Traduction ! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur : vous ne l'accordez qu'à la sagesse et à la solidité des préceptes que renferme la* MÉDECINE DOMESTIQUE. *D'ailleurs, l'amour que vous avez pour la vérité, assure votre suffrage à tout ce qui en porte l'empreinte et le caractère.*

Si tous les hommes doivent faire profession de la dire, la vérité, ce

devoir est sur-tout celui de l'homme qui, par état, se destine au soulagement de ses semblables; et vous, MONSIEUR, *vous n'en avez jamais connu d'autres. C'est lui qui a guidé vos premiers pas dans l'Art d'*HIPPOCRATE; *c'est à lui que nous devons les lumières dont brillent vos Ouvrages; c'est lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration et la justesse d'esprit s'annoncèrent long-temps avant qu'il montât sur le Trône, et qui a signalé les commencemens de son règne par*

des actes de bienfaisance, de courage, et de justice.

Je suis, avec un profond respect,

MONSIEUR,

A Paris, ce 15 Mars 1775.

Votre très-humble, très-obéissant et très-reconnaissant serviteur,

DUPLANIL.

AVERTISSEMENT
DU TRADUCTEUR
SUR
CETTE CINQUIÈME ÉDITION.

Il s'est écoulé douze ans depuis la publication de la 4.me édition de la MÉDECINE DOMESTIQUE. Cet intervalle, comparé à ceux qu'ont présentés les éditions précédentes, cessera de paraître long, si l'on jette les yeux sur les circonstances terribles dans lesquelles nous venons de nous trouver; et si l'on fait attention que ces temps véritablement désastreux, ont, comme la nuit, prêté leurs ombres à toutes les espèces de forfaits.

Les contrefactions de cet ou-

vrage, qui, avant la révolution, étaient déjà trop multipliées, ont pullulé de toutes parts, dans ces temps d'anarchie (1); et pour

---

(1) Je possède un exemplaire de trois de ces contrefactions. La première est en 7 vol. in-12, faite à Genève. La seconde, également faite à Genève sur ma troisième édition, est en 5 vol. in-8.°: on en a copié jusqu'au portrait. Elle porte sur le frontispice, Quatrième édition, *revue*, *corrigée*, et *augmentée*. La troisième contrefaction, que l'on croit être de Lyon, porte le même titre; mais elle a été faite sur ma quatrième, car le contrefacteur a eu l'impudence de copier la signature de *Froullé*. Enfin, les libraires de Paris ont reçu, en 1788, une circulaire, par laquelle un confrère de Genève leur propose, entr'autres livres sortant de ses presses, la MÉDECINE DOMESTIQUE, cinquième édition, revue, corrigée et augmentée, à Paris, etc.

Ces contrefactions sont à peine lisibles, tant elles sont mal imprimées. Elles sont en outre pleines de fautes typographiques, de langage, et même de contre-sens, présentant sans cesse des affirmations pour des négations, et des négations pour des affirmations. Les contrefacteurs, qui en ont déja imposé en mettant sur leurs titres, Quatrième et cinquième édition, faite à Paris, etc., en imposent bien davantage en mettant, *Revue*, *corrigée* et *considérablement augmentée*. Elles n'ont été ni revues, ni augmen-

comble d'infortune, le libraire qui vendait mon ouvrage, ayant été une des victimes innocentes du tribunal révolutionnaire, les scellés apposés sur ses magasins ont interrompu, pendant près de deux années, la circulation de ce livre, et les *corsaires* de la librairie se sont jugés les maîtres de ma propriété. Ils n'ont en conséquence consulté que leurs facultés, et ils ont réimprimé dès qu'ils se sont sentis en état d'en faire les avances. Aussi, les boutiques regor-

---

tées; et bien loin d'avoir été corrigées, comme nous venons de le dire, on a ajouté nombre de fautes à celles qui s'étaient glissées dans mes éditions. Et comment en serait-il autrement? Qui en a vu et revisé les épreuves? S'il est démontré que jamais auteur, avec l'attention minutieuse dont lui seul est capable, n'a produit d'ouvrage absolument purgé de fautes; que ne doit pas être un livre confié à un correcteur qui n'est guidé que par un intérêt pécuniaire?

geaient-elles d'exemplaires contrefaits. On a vu à-la-fois dans Paris deux contrefactions nouvelles, de deux différentes imprimeries. Que pouvais je faire, puisque, la bonne édition étant enchaînée, il n'était plus possible de répondre aux demandes du public? Il a fallu sur cette affaire, comme sur tout le reste, savoir prendre son parti.

J'espérais au moins que les scellés levés, le débit de mon édition reprendrait son cours: mais, accoutumé au bas prix des contrefactions, on marchandait; et ceux qui ne savent pas, et c'est le plus grand nombre, qu'il en doit être d'un livre de médecine comme d'un médicament, qui ne peut faire du bien qu'autant qu'il n'est

pas falsifié, préféraient la contrefaction : de sorte que mon édition, que le gendre et successeur du libraire infortuné, ne pouvait diminuer de prix sans achever de se ruiner, resta ; et ce ne fut qu'après que ces mauvaises éditions furent en partie épuisées qu'on revint, mais lentement, à la bonne. C'est une vraie calamité publique, que cette avidité des libraires à contrefaire les livres, pour peu qu'ils aient de succès. D'un côte, elle précipite dans la misère les malheureux auteurs, qui se voient enlever les fruits de leurs veilles sans oser tenter de réclamer, tant le coupable est difficile à atteindre ; et de l'autre, ces éditions subreptices sont imprimées de manière à dégoûter à jamais de la

lecture et de l'usage de pareils livres (2).

---

(2) Faut-il en être étonné? L'économie à laquelle les éditeurs frauduleux sont nécessités, pour pouvoir vendre à bon marché, fait qu'ils emploient de mauvais papier, de mauvais caractères et de mauvais ouvriers.

Tout cela cependant serait peu de chose; car, pour être mal imprimé, un ouvrage ne cesse pas d'être bon et utile; mais il cesse de l'être, et peut même devenir dangereux, si la négligence ou l'ignorance de ceux qui ont conduit l'impression, a donné lieu à des fautes qui deviennent préjudiciables ou funestes, en raison de l'objet dont traite cet ouvrage. Par exemple, dans un livre de médecine, une faute d'impression qui indiquerait un remède pour un autre, ou qui prescrirait une dose trop forte de certain remède, pourrait avoir des suites affreuses, puisqu'il peut en résulter une autre maladie, et même la mort.

Quand on a quelques notions de l'imprimerie, et qu'on réfléchit à la facilité avec laquelle les caractères peuvent être substitués les uns aux autres, on ne peut s'empêcher de frémir. Quels désordres ne résulterait-il pas, dans certaines maladies, de la substitution du mot *gros* au mot *grain*? et pour la nomenclature des nouveaux poids, du mot *décagramme* au mot *décigramme*? Par exemple, un décagramme (*un gros*) pour un décigramme (*un grain*) *de sublimé corrosif* (*muriate de mercure corrosif*)! un décagramme (*un gros*) pour un décigramme (*un*

Mais, au lieu de perdre le temps à gémir sur mon impuissance

---

grain) d'*opium !* deux, trois décagrammes (*deux, trois gros*) pour deux, trois décigrammes (*deux, trois grains*) *d'émétique*, etc., etc.! Et cependant ces mots qui reviennent sans cesse dans un livre de médecine, ont une telle ressemblance, étant presque composés des mêmes lettres, qu'il n'est pas rare de les voir employer l'un pour l'autre par l'ouvrier même le plus exact.

L'impression d'un livre de médecine ne peut donc être dirigée que par un médecin; car, pour tout autre que pour un homme de l'art, un, deux décagrammes (*un, deux gros*) *de kermès minéral*, par exemple; un, deux décagrammes (*un, deux gros*) *de mercure doux*, etc. (*muriate de mercure sublimé doux*), ne sont pas des fautes, puisqu'ignorant la nature et les propriétés de ces sortes de remèdes, il ignore aussi à quelle dose ils doivent être prescrits. Il est vrai que ces fautes sont peu à craindre si le livre ne doit être lu que par des médecins, qui les reconnaîtront d'abord et sauront les rectifier; mais dans un livre de médecine populaire, elles échappent au plus grand nombre de lecteurs. Elles peuvent donc entraîner les malheurs les plus affreux, parce que ces remèdes, excellens à petite dose, sont mortels à celles dont on parle.

Qu'on y fasse donc de sérieuses attentions. Qu'on ne croie pas que les auteurs, sur-tout ceux de livres de médecine, sont menés par un vil intérêt, lorsqu'ils disent et répètent que l'on s'ex-

à réprimer un brigandage aussi funeste, je vais rendre compte des travaux que j'ai entrepris pour rendre cette 5.e édition toujours plus digne du public (3).

---

posé à des accidens aussi nombreux que funestes, en achetant les contrefactions de leurs ouvrages: que d'un autre côté l'on réfléchisse au mince bénéfice que l'on fait, en préférant à une édition publiée par l'auteur, la contrefaction du même ouvrage, qui n'est et ne peut être à bas prix, que parce qu'elle est plus ou moins négligée: qu'on mette ce bénéfice dans un bassin de la balance, et dans l'autre le danger certain auquel on s'expose, d'après ce qui vient d'être dit; et que l'on juge si l'on n'en doit pas conclure avec nous, qu'un livre de médecine, et à plus forte raison la *Médecine Domestique*, ne doit être imprimée que sous les yeux de son auteur, et qu'il ne peut y avoir de bonne édition, d'édition pure, et d'après laquelle on puisse agir sans courir de risque, que celle qu'il a faite et publiée lui-même.

(3) C'est toujours sur la dixième édition anglaise, que je donne cette cinquième édition; car je n'ai pas eu de nouvelles de M. Buchan depuis 1790. Je lui avais écrit avant que nous fussions en guerre avec sa nation: j'avais même prié plusieurs de ses compatriotes qui sont retournés en Angleterre, de le voir et de me rappeler à son souvenir; mais je n'en ai point entendu parler. Je me flatte qu'il vit encore, et que

J'ai

J'ai d'abord fait disparaître le peu de fautes qui déparaient encore la quatrième.

J'ai supprimé le prix des remèdes à la fin des articles qui les concernent, dans la *Pharmacie Domestique* et dans la *Table générale des Matières*, Tom. V; ce *Tarif* n'ayant pas procuré les avantages que je m'en étais promis, et ayant au contraire entraîné dans des inconvéniens désagréables (4).

---

les nouvelles tentatives que je vais faire, auront plus de succès.

(4) Tous les apothicaires de la capitale ne sont pas menés par les principes de désintéressement et de bienfaisance qui guidaient le C.en MARTIN, (Voyez l'*Introduction à la Table générale des Matières*, Tom. V, pag. xxix), et qu'on retrouve dans sa veuve, qui tient sa maison rue Croix des Petits-Champs; et les apothicaires des départemens avaient encore moins d'égards à ce *Tarif*, de sorte qu'on était mal reçu par la plupart d'entr'eux, en offrant le prix du *Tarif* pour le remède qu'on achetait. Aussi, avais-je déjà été tenté de le supprimer à la quatrième édition; mais j'y suis forcé aujourd'hui, parce que ces

J'ai réformé les passages sans nombre, qui concernent les lois et les établissemens publics relatifs à la salubrité. Le Gouvernement ancien s'en était déjà occupé, lorsque la révolution en a abrogé et renversé une partie ; mais le Gouver-

---

prix ne sont plus ceux du cours du commerce. Depuis la guerre, ces prix ont varié et varient tous les jours d'une manière incalculable. Il est impossible de les fixer pour le temps, même le plus court. M.me *Martin* m'écrivait le 27 prairial an IX, que son tarif était devenu nul, et qu'on n'en pourra établir un nouveau qu'à la paix. Mais elle ajoutait que, jalouse de mériter l'estime et la confiance du public, elle se fera toujours un devoir de ne donner que des drogues de la meilleure qualité et au prix le plus modéré. On peut donc s'adresser à elle en toute sureté, et je conseille à tous ceux qui le peuvent de n'y jamais manquer. Quant aux autres qui en sont empêchés par l'éloignement, je leur recommande expressément de n'acheter jamais les remèdes que chez les apothicaires qui jouissent de la meilleure réputation, et, comme nous le répétons dans plusieurs endroits de cet ouvrage, de n'épargner jamais sur le prix; car ce proverbe qui dit, *qu'on n'a jamais bon marché de mauvaises marchandises*, doit s'entendre particulièrement des *drogues*.

nement actuel les a renouvelés pour la plupart, et en a recréé d'autres non moins intéressans.

J'ai réformé les passages, également nombreux, qui avaient pour but les mœurs, les usages et les modes, qui ont tant d'influence sur la conservation de la santé, et que la révolution n'a pas toujours changés au plus grand avantage de mes concitoyens.

J'ai fait quelques coupures dans quelques Chapitres et paragraphes. J'ai fondu en un seul Chapitre les trois qui traitent des Maladies chirurgicales; de sorte que cette Edition, tout en n'offrant que des augmentations, n'offre plus que cinquante-huit Chapitres, au lieu de soixante que présentaient les précédentes.

J'ai ajouté un Article au §. II du Chap. XII, qui traite de la *Petite Vérole*. Dans ce nouvel Art. il est question de la *Vaccine*, découverte la plus importante dont la médecine puisse se glorifier, puisqu'elle ne va pas à moins que de faire disparaître de la France, et du monde entier, la maladie la plus redoutable.

J'ai, en outre, augmenté cette 5.me Édition de toutes les autres découvertes en médecine, qui sont venues à ma connaissance depuis la publication de la 4.me

J'ai ajouté aux anciennes dénominations des *remèdes chimiques*, pris dans le *règne minéral*, les noms nouveaux, imaginés par les chimistes modernes. 1.° Parce qu'ils expriment avec une grande préci-

sion la nature de ces *remèdes*, lorsqu'ils sont composés; 2.° parce que la nouvelle nomenclature chimique étant enseignée dans toutes les *écoles de médecine*, et la MÉDECINE DOMESTIQUE étant consultée par la plupart des jeunes gens qui fréquentent ces écoles, il était indispensable de parler leur langage. Je crois cependant devoir observer qu'étranger, pour ainsi dire, à ce nouvel idiôme, parce que des occupations de tout autre genre m'ont éloigné de l'application qu'il aurait fallu mettre à cette étude, que d'ailleurs mon âge ne me permet plus de cultiver, il est possible que j'aie passé sous silence, ou même transposé quelques-unes de ces dénominations nouvelles; et je prie qu'on me le pardonne. Mais, com-

me, dans la *Table générale des Matières*, Tom. V, j'ai placé tous ces mots nouveaux à leur rang alphabétique, avec le renvoi à ceux qui leur sont correspondans dans l'ancienne dénomination, et que j'ai mis à la suite de l'ancien nom le nom nouveau, j'ose espérer que les élèves n'auront rien à désirer à cet égard.

Enfin je me suis servi, pour désigner les doses des *remèdes*, des nouveaux poids et mesures, tels qu'ils ont été arrêtés définitivement par les Consuls, le 13 brumaire an IX. On sait que le nouveau système métrique est *décimal*, et a pour base la *dix millionième partie du quart du méridien terrestre*. Cette partie, désignée sous le nom générique de *mètre*, est adoptée comme

l'unité fondamentale des poids et mesures dont on doit faire usage dans toute la France. De sorte que aucune mesure, aucun poids ne peut recevoir de dénomination publique, qu'elle ne soit un *multiple* ou un *diviseur décimal.*

Ce système a une nomenclature qui lui est propre. Mais chacun des noms nouveaux de poids et mesures, excepté celui de *mètre*, qui ne peut avoir de synonyme, peut être traduit par le nom de poids et mesure ancien qui lui correspond le mieux. Par exemple, on peut traduire le mot *kilomètre* par celui de mille; celui de *kilogramme* par celui de livre, etc. Mais ici ces mots *mille* et *livre* ont une signification bien différente de celle qu'ils avaient autrefois. Car, *mille* veut

dire *mille mètres*, qui ne font que 513 *toises*, au lieu de *mille toises* que ce mot signifiait dans l'ancienne manière de mesurer; et *livre* désigne un poids de *mille grammes*, qui font 18827 *grains*, au lieu de 9216 *grains* seulement que pesait la livre ancienne. Il en est ainsi de tous les autres noms systématiques des nouveaux poids et mesures. Mais je ne dois m'occuper que de ceux que j'ai été obligé d'employer.

Voici donc la synonymie des poids et mesures nouveaux, en usage pour les marchandises qui se vendent en détail : telles sont celles qui se débitent chez les apothicaires. Je donne en même temps le rapport qu'ils ont avec les poids et mesures anciens.

Noms systématiques.	*Noms anciens.*	*Valeur.*
Décalitre, ...	Velte, ...	10 décimètres cubes, ou pintes.
Litre, ...	Pinte, ...	Décimètre cube, divisé en 10 parties ou verres.
Demi-litre, . .	Chopine, . .	5 verres.
Double décilitre,	Demi-setier, .	2 verres et demi.
Decilitre, . . .	Poisson, . . .	10.me partie du décimètre cube, ou un verre.
Kilogramme, .	Livre, ...	Poids de l'eau, sous le volume du décimètre cube, divisé en 10 parties, appelées *hectogrammes*, ou *onces*.
Hectogramme,	Once, ...	10.me partie du kilogramme ou livre, pesant 10 *décagrammes* ou *gros*.
Décagramme, .	Gros, ...	10.e partie de l'hectogramme ou once, pesant 10 *grammes* ou *deniers*.
Gramme, ...	Denier, . . .	10.me partie du décagramme ou gros, pesant 10 *décigrammes* ou *grains*.
Décigramme, . .	Grain, ...	10.me partie du gramme ou denier, pesant un grain et 88 centièmes de grain, poids de marc.

D'après la valeur commune du

mètre, qui est de 3 pieds 11 lignes et quelques fractions, mesure ancienne, il suit que

Le litre, ou pinte, est plus grand d'un 14.me que la pinte ancienne;

que	le kilogramme, ou livre,	pèse	2 livres, 5 gros, 35 grains, poids de marc.
	l'hectogramme, ou once,		3 onces, 2 gros, 10 grains, poids de marc.
	le décagramme, ou gros,		2 gros, 44 grains, poids de marc.
	le gramme, ou denier,		18 grains, 83 centièmes de grain, poids de marc.
	le décigramme, ou grain,		1 grain et 88 centièmes de grain, poids de marc.

On voit que ces poids et mesures nouveaux sont plus forts que ceux des anciens qui leur correspondent; qu'il y en a qui pèsent plus que le double, tels sont le *kilogramme* et le *décagramme;* et que l'*hectogramme* pèse plus que le triple. On voit encore qu'on ne peut les dédoubler ni les détripler avec

précision sans recourir à des fractions : opération minutieuse, et qui serait embarrassante pour le plus grand nombre de mes lecteurs, si elle était toujours nécessaire. Mais heureusement elle est parfaitement inutile pour la plupart des *drogues* employées journellement en médecine. Aussi ai-je affranchi mes *recettes* de toutes ces fractions, excepté lorsqu'il a été question de remèdes qui ne se donnent qu'à très-petites doses, comme par grain : alors j'ai spécifié jusqu'au quart, au cinquième, au dixième de décigramme, quand le *remède* l'a exigé.

Ainsi, pour les *remèdes* ordinaires, qui s'administrent par gros, par onces, par livres, j'ai vu que je pouvais employer le plus souvent le mot *décagramme*, pour exprimer

deux gros; celui d'*hectogramme*, pour exprimer trois onces, et celui de *kilogramme*, pour exprimer deux livres, en nombre rond, sans que le *plus* de leur valeur me fît craindre d'être dans le cas de nuire.

Quant aux *remèdes* actifs ou énergiques, j'ai décomposé le poids nouveau, qui est toujours susceptible d'être divisé en dix parties; et, lorsqu'il aurait fallu une fraction pour arriver à la dose précise, spécifiée par l'ancien poids, j'ai préféré de rester au-dessous : cette différence, toujours très-petite, ne pouvant pas faire manquer l'effet du remède, étant *en moins*, tandis qu'*en plus* il serait possible qu'elle eût des effets nuisibles (5).

(5) Par exemple, le *décigramme* ne pèse pas

Mais j'ai laissé subsister, dans toutes les *recettes*, la dénomination des anciens poids et mesures; je

---

exactement le double du grain, poids de marc; cependant je l'emploie constamment pour deux grains anciens, parce qu'un *douze centième* de moins, lorsqu'il s'agit de *sublimé corrosif* (*muriate de mercure corrosif*), de *tartre stibié* (*tartrite de potasse antimonié*), d'*opium* et autres *remèdes* de cette force, est véritablement sans consequence, ce qu'on ne pourrait pas dire s'il était en plus. De même, trois *décagrammes* ne rendent pas précisément le mot *once*: il y a douze grains de moins; cependant je les emploie pour exprimer une once, pour peu que le remède ait de l'activité.

Mais lorsqu'il s'agit de remèdes prescrits à la dose de quatre onces et plus, de demi-livre, de livres, etc., alors j'emploie le mot du poids nouveau qui y correspond, c'est-à-dire, le mot d'*hectogramme* pour trois onces, et celui de *kilogramme* pour deux livres, sans avoir égard à leur plus de valeur. Ce qui en effet, dans ce cas, est en général de peu d'importance, parce qu'il ne s'agit alors, pour le plus souvent, que de *médicamens* servant de véhicules à d'autres. Tels sont les *infusions*, les *décoctions*, même *l'eau*, *le vin*, *le sucre*, etc., dont il faut que le *plus* ou le *moins* soit très-sensible, pour apporter une différence marquée dans l'effet qu'on doit en attendre.

les ai mis entre deux parenthèses ( ), ensuite de la dénomination nouvelle ; et je prie de ne jamais les séparer, et de toujours demander, chez l'apothicaire, les *remèdes* sous les deux dénominations de poids : c'est le vrai moyen d'éviter toute méprise.

Il n'y a rien de changé dans les dénominations de cuillerée à bouche, de cuillerée à café, et de goutte. On se rappellera que

La *cuillerée à bouche* contient seize grammes (demi-once) ;

La *cuillerée à café* , le tiers de la cuillerée à bouche ; et que la goutte est estimée peser un demi-décigramme (un grain) , à peu près, poids de marc (6).

---

(6) Tant de changemens, disais-je lors de la quatrième édition, déplaisent à beaucoup de per-

Si j'entre dans tous ces détails, ce n'est pas que je pense me prévaloir d'un travail, qui n'est qu'une dette que m'ont fait contracter les bontés dont le public daigne m'honorer ; c'est seulement pour qu'il sache, sans être obligé de parcourir tout l'ouvrage, en quoi cette 5.e Édition diffère des précédentes : c'est aussi pour qu'il voie,

---

sonnes qui, lorsqu'elles se sont procuré un livre, le voient avec une sorte de peine se perfectionner dans les éditions subséquentes. Elles ne prennent toutes ces améliorations, que pour une invitation tacite à l'acheter de nouveau. C'est ainsi que l'intérêt couvre de son vernis flétrissant les actions les plus louables et les devoirs les plus impérieux : car, indépendamment des raisons que le D.r Buchan donne de la nécessité où se trouve un auteur de travailler sans cesse son ouvrage, (Voyez *l'Avertissement de l'Auteur*) les médecins en ont une à laquelle il leur est impossible de résister : c'est que la science elle-même n'étant fondée que sur l'observation, exige que l'on ajoute et que l'on réforme tant qu'il y aura à observer ; et il se passera encore du temps avant que d'avoir tout vu, tout bien vu.

que ce n'est pas sans motif que nous lui demandons la préférence sur les contrefactions.

Cependant, quels que soient les avantages d'une édition soignée, avantages que ne peut jamais présenter une édition contrefaite, ils ne m'ont pas encore paru suffisans pour amener le public à n'avoir pour les contrefactions, que le mépris qu'elles méritent. Il n'est pas douteux que l'appât qui attire vers ces mauvaises éditions, est le bas prix auquel elles se donnent. Eh bien, j'ai fait disparaître, autant qu'il était en moi, la différence qui peut exister entre ce prix et celui de mon édition; et je donne pour 20 francs, ce qui, jusqu'à présent, avait toujours été vendu 25 livres. Et certes, c'est

un

un grand sacrifice que je fais, vu les frais énormes dans lesquels entraîne l'impression d'un ouvrage aussi volumineux, et exécuté comme l'est celui-ci. Mais, bien que je sois moins en état que personne de faire un pareil sacrifice, je ne balance cependant pas, dans la confiance que le public, n'ayant plus la raison de l'intérêt pour se déterminer en faveur des contrefactions de la MÉDECINE DOMESTIQUE, y renoncera pour toujours.

Quant aux contrefacteurs, qui sont d'autant moins disposés à renoncer à leur brigandage, qu'ils semblent avoir le secret de rendre les lois impuissantes; j'espère leur prouver que, sous un Gouvernement fort et juste, le crime ne reste jamais impuni. Mais, pour

faire voir que je ne désire point trouver de coupables, je me suis attaché à multiplier les difficultés. Ainsi, à celles qui naissent nécessairement des changemens et augmentations insérés dans cette 5.e Edition, et de la perfection avec laquelle elle est exécutée, je joins deux signatures. Ils ont bien eu la scélératesse de contrefaire celle de *Froullé*, apposée sur les exemplaires de la 4.e Édition : mais ici, il faudra qu'ils soient doublement criminels ; car, chaque exemplaire de cette 5e. Édition porte la signature du C. *Moutardier* et la mienne. Tout exemplaire qui n'aura pas ces deux signatures sera donc contrefait, et ne méritera aucune confiance.

Argenteuil, ce 10 *Pluviôse, an* X.

PRÉFACE
DU TRADUCTEUR.

JE n'entreprendrai pas de faire l'éloge de l'Ouvrage dont je donne la Traduction. L'utilité publique en est le seul but, et le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE l'annonce assez avantageusement. Le lecteur jugera s'il était possible de mieux remplir son objet, quand il considérera que l'Auteur embrasse, dans ses observations, tous les hommes des différentes classes de la société, même de cette classe nombreuse et indigente, mais précieuse, que son obscurité fait trop négliger, et qui, par cette raison, a, aux yeux de l'humanité, encore plus de titres aux conseils qui peuvent l'éclairer sur sa conservation.

Encouragé par des vues aussi nobles, et animé du même zèle que le D.r BUCHAN, j'espère que cette Traduction, que je me suis attaché à rendre fidèle, n'éprouvera

aucune de ces contradictions qui font presque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ses semblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obstacle, je me suis empressé de concourir à répandre cet ouvrage, intimement convaincu, d'après l'histoire de la médecine et l'étude des faits, que l'art de guérir doit non-seulement être mis à la portée de tout le monde, mais encore qu'il ne fera jamais de véritables progrès, que lorsque ceux qui l'exercent ne se feront plus un mérite d'avoir des réserves qui ne peuvent être que nuisibles à l'art et au public.

Je partage donc absolument les vues, les intentions et les sentimens de l'Auteur. Que ceux qui désirent les connaître plus amplement, et même avoir une véritable idée de la médecine, et des devoirs de ceux qui, par état, se dévouent au soulagement de l'humanité souffrante, consultent les raisons sages et persuasives dont il s'appuie dans sa *Préface*, et dans les *Introductions* de ce Vol. et du Tom. V. J'affaiblirais les vérités qu'il y développe, en entreprenant de les commenter : ma seule intention ici, est de don-

ner une idée de l'Ouvrage et de ma Traduction.

Le succès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'est pas équivoque. Dix Éditions, en seize ans, l'établissent d'une manière incontestable; et un pareil succès dans un pays où il y a tant de personnes savantes dans la médecine, annonce assez que cet ouvrage est du petit nombre de ceux qui font époque dans une science, et qui peuvent veritablement prétendre à être utiles au genre humain.

Il en existe une traduction hollandaise, une allemande, une espagnole, et deux italiennes, dont une, faite d'après la française que nous publions pour la cinquième fois, a eu plusieurs éditions (1).

On ne sera pas surpris du succès de ce livre, si on le lit avec attention, et si l'on observe que, de tous ceux écrits sur la santé, et mis à la portée de tout le monde,

---

(1) Il faut ajouter à toutes ces éditions, les contrefactions faites à Genève, à Lyon, dans les Pays-Bas, à Paris, etc. etc., dont il est impossible de savoir le nombre. (Voyez ce que nous disons de ces éditions subreptices, dans l'*Avertissement* qui précède.)

il n'en est aucun d'aussi complet. L'*Avis au Peuple*, le seul livre de ce genre qu'on lise, borné à l'exposé et au traitement des *Maladies aiguës*, semble n'avoir pas atteint le but que son auteur se proposait; et l'on peut dire, sans vouloir en aucune manière faire de tort à ce bon ouvrage, que l'omission de deux parties essentielles de la médecine, savoir, l'*Hygiène* et les *Maladies chroniques*, y laisse beaucoup à désirer.

Quant aux autres livres populaires qui ont la santé pour objet, outre qu'ils ne sont pas sur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE, ils sont, pour la plupart, écrits par des hommes qui n'avaient que peu ou point de connaissances en médecine, et ne doivent passer que pour des compilations d'autant plus dangereuses, que leurs auteurs les ont toutes puisées, sans discussion et sans examen, dans les mêmes sources.

DIVISION DE L'OUVRAGE.

LA MÉDECINE DOMESTIQUE est divisée en deux Parties. Dans la première, intitulée *Des Causes générales des Maladies*, l'Auteur parle uniquement de l'*Hygiène*, et

de la *Médecine prophylactique* ou *préservative ;* c'est-à-dire, de ces deux branches de l'art, qui traitent des moyens de conserver la santé et d'éloigner les maladies. Dans la seconde, intitulée *Des Maladies*, il donne la description, les causes, les symptômes, le traitement de toutes les maladies, et les moyens de les prévenir.

PREMIÈRE PARTIE.

Le D.r BUCHAN, dans la I.re Partie, ne se borne pas à donner les préceptes les plus sages et les plus appropriés à chaque individu, sur la manière de se comporter, relativement aux *Alimens*, à l'*Air* et à l'*Exercice* : objets d'une telle importance, qu'ils ont mérité l'attention de tous les auteurs qui ont écrit sur cette partie de la médecine. Comme son but est de faire connaître toutes les causes de maladies auxquelles on est exposé dans tous les instans et dans toutes les circonstances de la vie, il commence par présenter au lecteur celles auxquelles est en butte l'*Enfant*, depuis le moment de sa naissance, jusqu'à celui où il embrasse la profession à laquelle il est destiné. On ne

peut voir, sans être attendri, combien cet être si frêle, mais si intéressant, a à combattre, même de la part de ceux qui se proposent de lui conserver la vie et la santé.

De-là, il passe en revue tous les états, toutes les professions. Il démontre que, bien que la plupart des occupations auxquelles sont livrés les hommes soient fréquemment, par elles-mêmes, des causes de maladies, cependant il est toujours en notre pouvoir de les éloigner, et souvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite ensuite *des Habits, du Sommeil, de l'Intempérance, de la Propreté, de la Contagion, des diverses espèces de Passions, des Evacuations accoutumées, et des dangers auxquels expose leur cessation ou leur suppression.* Tout ce qu'il dit, dans ces derniers Chap., est présenté d'une manière neuve, et mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de sa propre conservation.

Tels sont les objets qu'embrasse la I.re Partie, et pour le détail desquels nous renvoyons au *Sommaire* qui est à la fin de ce Tom. I.er Quelque multipliés qu'ils soient,

il n'en est aucun qu'on puisse négliger sans conséquence ; tous sont traités avec le même intérêt, et sont dignes de la même attention, parce qu'ils sont tous de la même importance. La marche de l'Auteur est simple, claire, et des plus faciles à suivre. A côté du danger, se trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ces préceptes est appuyé d'exemples, d'observations et de raisonnemens philosophiques, physiologiques, et quelquefois anatomiques.

SECONDE PARTIE.

La II.e Partie donne les caractères, les causes, les symptômes et le traitement de chaque maladie. Elle contient cinquante-huit Chapitres (2). Chacun de ces Chap. est divisé en §§., qui, le plus souvent, sont eux-mêmes subdivisés en Articles plus ou moins multipliés, traitant chacun d'une maladie du genre de celle dont le Chap. porte le nom.

---

(2) Voyez l'*Avertissement du Traducteur* sur cette 5.me Edition, pag. xix de ce vol.

Les Chap. I et II, qui servent comme d'*Introduction* aux suivans, donnent des connaissances générales; le premier, sur *la nature et le traitement des Maladies*; le second, sur *la nature et le traitement des Fièvres*: et l'on doit sentir combien il est nécessaire d'avoir toujours présens à l'esprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet ouvrage.

Dès le Chap. III, l'Auteur entre en matière. Nous ne ferons pas ici l'énumération de la foule de maladies et d'accidens dont il expose l'histoire et la curation; nous renvoyons à la fin des Tom. II, III et IV, où l'on trouvera des *Sommaires* qui les feront connaître dans le plus grand détail.

La marche du D.r BUCHAN dans cette II.e Partie, est de la même simplicité, de la même clarté que dans la I.re Il commence toujours par définir la maladie; ensuite il en assigne le siége. Ennemi des hypothèses, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Écoles, « causes prochaines et immé-« diates; » mais il n'oublie pas de parler des « causes évidentes et éloignées, qui peu-« vent dévoiler, avec moins d'ambiguité,

« le caractère des maladies (3). » Des causes, il passe aux *symptômes*, qu'il décrit avec précision; et de là au traitement, à la tête duquel est placé le *Régime*, objet trop négligé par les médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur. Enfin, il donne les moyens de prévenir la maladie dont il est question.

En lisant attentivement cette II.e Partie, il ne sera pas difficile aux praticiens de reconnaître le plan de l'ouvrage de LIEUTAUD, intitulé *Précis de la Médecine pratique*. On s'apercevra facilement que la MÉDECINE DOMESTIQUE est pour chaque personne, ce que le *Précis de la Médecine pratique* est pour chaque médecin, un *Tableau*, un *Manuel*, un *Souvenir*, où l'on peut voir ce qu'on doit faire et pratiquer dans toutes les circonstances de la vie, soit pour conserver sa santé, soit pour la recouvrer quand on l'a perdue.

Tel est l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matière, les

---

(3) LIEUTAUD, *Précis de la Médecine pratique*, Préface.

préceptes sages et faciles à mettre en pratique dont il est rempli, le désir d'être utile à mes compatriotes, m'ont conduit à faire passer en notre langue un livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. BUCHAN, qu'à son esprit et à son savoir. Heureux, puisque, voulant bien agréer mon travail, le public a daigné applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre!

Mais, comme j'y ai fait beaucoup d'augmentations, sur-tout dans la II.e Partie, je lui dois des détails qui l'instruisent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur, afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurais faites, et les négligences que j'aurais commises.

La MÉDECINE DOMESTIQUE est destinée à être entre les mains de tout le monde: j'ai donc pu supposer que, parmi les lecteurs, il s'en trouverait quelques-uns qui n'auraient aucunes connaissances en médecine, et qui, par conséquent, n'entendraient aucun des termes de l'art, lesquels sont presque tous empruntés de langues mortes, et inconnues au plus grand nombre. J'ai pu supposer encore, et à plus forte raison, qu'ils n'auraient aucune idée, ni des organes du

corps humain, ni des fonctions de ces organes. Je désirerais bien que ces suppositions fussent gratuites; mais, lors de la I.re Edition, avant que le dernier Volume, qui contient la *Table générale des Matières*, eût paru, j'ai rencontré des personnes, d'ailleurs instruites, qui se sont plaint d'avoir été arrêtées par des expressions techniques qui les empêchaient d'entendre plusieurs endroits de l'ouvrage, et qui n'ont été satisfaites que quand elles ont eu cette *Table générale des Matières*. J'ai donc cru devoir entrer dans les explications les plus détaillées.

En conséquence, j'ai, quant à la I.re Partie, donné, le plus succinctement qu'il m'a été possible, une idée des principales fonctions de l'*Économie animale*, telles que la *circulation du sang*, la *respiration*, la *digestion*, les *excrétions*; la description anatomique des *viscères* et des *organes*; la définition des termes de l'art, etc., etc.; et j'ai ajouté quelques réflexions et quelques observations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont paru nécessaires pour développer ses idées ou pour fortifier son sentiment.

Une partie de ce travail est enclavée dans le texte, pour les raisons que je donnerai plus bas; une autre compose les *notes;* et le reste est rejeté à la *Table générale des Matières.*

Je termine cette I.re Partie par une *Récapitulation* que m'a paru exiger l'importance de la matière, mais qui manque dans le texte. J'ai mis, dans tous le cours du texte et des notes, en marge et à côté des *alinéa* qui en sont susceptibles, des *additions* (4), qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent.

Enfin, j'ai rassemblé toutes ces additions, et j'en ai formé un *Sommaire* qui se trouve à la fin de ce Vol. : car la I.re Partie complète le Tom. I.

Mais je n'ai pu me renfermer dans des bornes aussi étroites pour la II.e, qui traite de la *Médecine pratique*, c'est-à-dire, des moyens de guérir les maladies, ou d'en

---

(4) C'est ainsi que les imprimeurs appellent de petites lignes placées en marge d'un livre, et qui sont d'un caractère beaucoup plus petit que celui du texte. On voit qu'ici le mot *Addition* est bien loin de signifier *Augmentation.*

pallier les symptômes lorsqu'elles sont incurables. Cette branche de l'art est, sans contredit, la plus importante, et celle à laquelle toutes les autres doivent tendre comme à leur objet unique. En effet, la connaissance des maladies, de leurs causes, de la nature et des suites de leurs symptômes, devient une connaissance absolument stérile, s'il n'en résulte pas de guérison. Voilà ce qui fait du véritable médecin, ou *guérisseur*, un homme réellement précieux à la société.

L'intention du D.r BUCHAN n'est pas, sans doute, de faire de tous ses lecteurs autant de praticiens; son but, comme il le dit lui-même (5), « est de mettre tout « homme de bon sens et instruit, assez « au fait des principes généraux de la mé- « decine, pour que, dans sa position, il « puisse en retirer, pour lui ou pour ses « semblables, les avantages qu'elle est ca- « pable de procurer, et qu'il apprenne à « se garantir des effets destructeurs de l'i-

(5) Voyez l'*Introduction* qui suit la *Préface de l'Auteur*, pag. cxj de ce Vol.

« gnorance, de la superstition, de la four-
« berie et du charlatanisme. » Mais ce but, qui est celui de tous les amis de l'humanité, qui était même celui du Père de la médecine (6), ne pouvait être rempli, sur-tout

---

(6) *Omnes homines artem medicam nosse oportet: et ex his maxime eos qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam* SAPIENTIÆ *cognitionem* MEDICINÆ *sororem ac contubernalem esse puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat; augescit autem intelligentia præsente sanitate, cujus providentiam habere honestum est eos qui rectè sentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat, neque mens ipsa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præsens, animam vehementer obscurat, intelligentiam ad adfectionem per consensum ducens.* HIPPOCRATES, Lib. de Nat. Hom.

Il est nécessaire que tous les hommes soient instruits de la medecine, et principalement ceux qui veulent posséder la véritable science et l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier, je pense que la médecine a le plus grand rapport avec la philosophie, qu'elles ont l'une et l'autre une même origine, et qu'elles ne doivent jamais se séparer. En effet, ne savons-nous pas tous que c'est la sagesse qui délivre l'ame des passions? et ne convenons-nous pas en même temps, que les idées sont plus claires, et le jugement plus sain, quand une bonne santé tient l'ame et le corps dans un parfait équilibre? Il est donc conforme à la saine raison, que les bons esprits songent sérieusement à se maintenir dans cet état heureux, en s'instruisant avec soin des moyens de con-

en

en France, à moins que le lecteur ne fût guidé, comme par la main, dans des sentiers que nous supposons toujours lui être parfaitement inconnus.

---

server leur santé. L'état de maladie empêche très-certainement l'ame de s'élever, avec courage, à la recherche de la vérité; car les souffrances du corps affaiblissent considérablement les forces de l'ame, dont l'activité cède involontairement aux efforts de la maladie, attendu la dépendance intime et réciproque de ces deux parties de notre être.

N. B. J'ai paraphrasé, pour ainsi dire, plutôt que traduit ce passage, persuadé que ce développement était nécessaire pour l'intelligence des principes d'HIPPOCRATE. Il est vraisemblable que ce grand homme parle, en cet endroit de ses ouvrages, d'après le système des anciens philosophes, qui entendaient par le mot *Sapientia*, la connaissance de tout ce qu'il est utile à l'homme de savoir dans le moral comme dans le physique, depuis l'étude des choses de la matière, jusqu'aux plus hautes contemplations sur Dieu ou l'ame du monde, sur l'ame humaine, etc.

C'était aussi le sentiment d'HORACE, dont les vers suivans seraient inintelligibles dans tout autre système que dans celui dont nous parlons:

Quod si
Frigida curarum fomenta relinquere posses,
Quò te cœlestis sapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc studium parvi properemus et ampli,
Si patriæ volumus, si nobis vivere cari.

Epist. 3, lib. j.

Le premier pas que j'avais à faire était donc de le mettre en état de connaître, à l'inspection du malade qu'il veut secourir, le nom de la maladie qu'il faut combattre, afin qu'à l'aide de ce nom il pût chercher dans l'ouvrage le Chap., le §. ou l'Art. qui traite de cette maladie; et je n'ai rien trouvé qui fût plus capable de remplir cette intention importante, comme de détacher de la description des maladies les *symptômes* qui caractérisent chacune d'elles, et de les rassembler dans un petit nombre de pages, pour que, d'un seul coup-d'œil, il pût apercevoir et fixer leur physionomie, si l'on peut s'exprimer ainsi.

En conséquence, j'ai placé à la tête de la II.e Partie, qui commence le Tom. II, l'exposé de ces symptômes caractéristiques, auquel j'ai donné le titre de TABLEAU DES SYMPTÔMES, etc., etc. Et quant au détail des motifs qui m'ont porté à le composer, on le trouvera dans le petit *Avertissement* dont il est précédé.

Persuadé d'ailleurs qu'il était de mon devoir de ménager, autant qu'il m'était possible, les peines du lecteur, et de lui sauver

les difficultés dont un livre de médecine est toujours hérissé pour tout autre que pour un homme de l'art, je n'ai point craint d'ajouter au texte de l'Auteur, toutes les fois qu'il m'a paru nécessaire de déterminer plus exactement le siége d'une maladie, et d'en développer, d'une manière plus claire et plus précise, les causes, les symptômes et le traitement: ce qui m'a entraîné dans des détails très-considérables.

Il serait trop long et très-difficile de désigner toutes les augmentations auxquelles ce travail a donné lieu, parce qu'il n'est presque pas de pages qui n'en présentent quelques-unes, et que tantôt elles ne consistent qu'en une phrase; un *alinéa*, etc.; tandis que d'autres fois elles composent des Art., des §§., des Chap. entiers. Mais elles sont caractérisées de manière à ne pouvoir échapper à la plus légère attention.

Celles de ces augmentations qui n'ont pas un rapport immédiat avec les objets qui les ont fait naître, et qui ne consistent qu'en réflexions, citations, observations, etc., composent mes notes, que j'ai distinguées de celles de l'Auteur par les chiffres ara-

bes 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc.; tandis que celles qui appartiennent au D.r BUCHAN sont désignées par les lettres de l'alphabet *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, etc. etc.

Les autres augmentations sont en texte, à la suite du texte de l'auteur : car si j'en avais encore fait des notes, cette multitude de notes, coupant à chaque instant le discours, aurait nui à l'attention, qui ne saurait être trop soutenue dans un livre de la nature de celui-ci. Je me suis donc permis, après avoir toutefois consulté des personnes au jugement desquelles je pouvais m'en rapporter, de mettre de suite, dans le texte, tout ce qui m'a paru pouvoir contribuer à développer et à étendre les idées de l'auteur, tant sur les préceptes relatifs à la conservation de la santé, que sur le caractère, les causes, les symptômes et le traitement des maladies; et, pour que ces augmentations ne pussent pas être confondues avec ce qui appartient au D.r BUCHAN, je les ai renfermées entre deux parenthèses ( ).

Ainsi, tout ce qu'on trouvera, soit dans le texte, soit dans les notes de l'auteur,

soit même dans ses *Introductions* et sa *Préface*, entre deux parenthèses ( ), comme phrases, *alinéa*, Art., §§., compose la majeure partie de ces augmentations; c'est-à-dire, celles qui, comme je l'ai observé, m'ont paru ne pouvoir être séparées du texte sans intercepter l'attention.

De plus, comme l'intention du D.r BUCHAN et la mienne sont de faire de cet ouvrage le livre de *Médecine populaire* le plus complet, je n'ai point hésité de donner la description et le traitement de plusieurs maladies qui avaient échappé à l'auteur. Quand elles se sont trouvées du même genre que celle qui fait le sujet d'un Chap., je les ai placées à la suite de ce même Chap.: dans les autres cas, j'en ai fait des Chap. à part; le tout également renfermé entre deux parenthèses.

Enfin, pour, autant que cela m'a été possible, ne rien laisser à désirer dans cet ouvrage, je termine le texte de cette II.e Partie, par des *Réflexions sur les Remèdes de précaution.*

J'ai également mis dans tout le cours de cette II.e Partie, en marge et à côté des *alinéa* qui en sont susceptibles, des *additions*, qui

m'ont paru d'une plus grande importance encore ici que dans la I.re En effet, pour que le lecteur, qui est toujours supposé dépourvu de toute connaissance en médecine, pût distinguer les symptômes qui caractérisent une maladie de ceux qui ne lui sont qu'accessoires, et se former un plan de traitement adapté aux causes qui l'ont fait naître, il fallait qu'il eût une espèce de guide qui lui montrât du bout du doigt, pour ainsi dire, ce qui, dans cette maladie, doit particulièrement fixer son attention; et rien n'était plus propre à remplir cette vue, que ces *additions* qui, placées en marge, ne peuvent échapper à l'œil le moins attentif. (Voyez note 4 de cette *Préface*.)

Je n'ai point été retenu par la crainte de les trop multiplier : j'en ai mis par-tout où il m'a paru nécessaire d'attacher. C'est sur-tout où il s'agit de l'administration des remèdes qu'elles deviennent très-fréquentes, parce que je leur fais indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament, la forme sous laquelle il doit être présenté, la dose à laquelle il doit être porté, etc., etc.

J'ai, comme dans la I.re Partie, rassemblé

toutes ces *additions* à la fin des Vol. qui composent cette IIe Je leur ai également donné le titre de *Sommaires*, qui m'ont paru pouvoir être utiles à ceux qui, ayant déjà vu une ou plusieurs fois une maladie, voudraient se la rappeler à la mémoire et s'en faire un tableau.

Mais l'ordre, la méthode, la précision que je me suis attaché à répandre dans cette IIe Partie, ainsi que dans la Ire, ne se bornent pas aux *additions* dont je viens de parler : la distribution des Chap., que j'ai divisés et subdivisés par des titres multipliés, y contribue aussi. J'avais senti, dès la Ire édition, combien ces titres devenaient importans dans la MÉDECINE DOMESTIQUE. Mais le *format in*-12 que j'avais adopté, m'avait forcé de renoncer à ce projet, parce que, prenant beaucoup de place en raison de leur multiplicité, ils auraient considérablement grossi cette édition; ce que j'avais à cœur d'éviter, pour les motifs que j'ai exposés dans le temps. Ces motifs ne subsistant plus, aujourd'hui que le public daigne accueillir cette traduction avec un empressement qui ne peut être comparé qu'à celui

que l'original a excité en Angleterre, et ayant adopté le *format in*-8.°, je me suis trouvé à même de remplir mes vues à cet égard.

La II.e Partie de la MÉDECINE DOMESTIQUE forme les Tom. II, III et IV de cette traduction.

Le Tom. V n'est absolument composé que de la *Table générale des Matières*. Mais il faut entrer dans quelques détails sur cette Table, dont le titre ne donne qu'une idée très-imparfaite. En effet, c'est un véritable *Dictionnaire de Médecine, de Plantes et de Médicamens*, puisqu'on y trouve la *définition* de tous les termes de l'art employés dans cet ouvrage, la *description* de toutes les plantes, de tous les médicamens simples qui y sont ordonnés, et les *formules* de tous les remèdes composés qui y sont prescrits.

Le défaut de connaissances médicinales, toujours supposé dans le lecteur, a nécessité ce travail, qui ne pouvait être que très-étendu. Car, pour qu'il ne fût pas arrêté dans ses opérations, il fallait qu'il eût sous la main la solution d'une foule de difficultés qu'un ouvrage qui lui est aussi étranger ne

peut manquer de faire naître à chaque instant sous ses pas. Il fallait de plus, que la MÉDECINE DOMESTIQUE lui tînt lieu de beaucoup d'autres livres de ce genre. Au moins telle a été notre ambition!

Ainsi, indépendamment de la définition des mots techniques employés dans l'une et l'autre partie, cette *Table générale des Matières* donne encore une description succincte, mais exacte, et faite ayant l'objet sous les yeux, de chaque plante et de chaque remède simple dont on lui prescrit l'usage, et dont il est important qu'il connaisse les caractères, pour qu'il ne soit pas la victime de l'ignorance ou de la fourberie de quelques-uns de ceux qui en font commerce, comme je le démontrerai dans l'*Introduction à cette Table.*

Il y trouvera de plus, la recette des remèdes composés qu'on est dans l'usage de se procurer tout préparés chez les apothicaires, afin que, connaissant les ingrédiens qui entrent dans la composition de ces remèdes, il soit en état d'en apprécier les effets.

Je me suis abstenu de toute espèce d'abréviations dans ces *recettes*, ainsi que dans

les *ordonnances* qui sont répandues dans le cours de ce livre. Les termes de poids, de quantité, de formules, etc., y sont imprimés en toutes lettres, m'étant, à cet égard, éloigné de l'usage du plus grand nombre des médecins, qui, dans leur pratique, surchargent leurs *ordonnances* d'abréviations, et souvent les introduisent dans leurs ouvrages (7).

Enfin, cette *Table générale des Matières*, comme toutes les tables en général, donne le folio de tous les Chap., §§., Art., Tit., et généralement de tout ce qui, dans le cours de l'Ouvrage, mérite quelque attention.

L'expression, sous laquelle est dénom-

---

(7) J'avais, dans les éditions précédentes, rapporté ici un modèle de *recette* en *abréviations*, pour que le malade fût en état d'expliquer l'*ordonnance* de son médecin. Mais ce *modèle* devient inutile, aujourd'hui qu'on a adopté les nouveaux poids et mesures : à moins qu'on n'ait imaginé des caractères nouveaux pour abréger les mots *kilogramme*, *hectogramme*, *décagramme*, *gramme* et *décigramme*; ce que j'ignore. S'il en est ainsi, je prie le lecteur de ne jamais recevoir d'*ordonnance de médecine* en *abréviations*, pour les raisons exposées dans l'*Introduction*, page cxx et suiv. de ce Vol.)

mé chacun des objets qui composent les articles divers de cette *Table*, est imprimée, dans tout l'Ouvrage, en *caractères italiques*. J'ai adopté ce changement de caractères pour rendre ces mots plus frappans, et pour m'exempter de répéter, à chacun d'eux (Voyez à la *Table générale des Matières*) : répétition qui, par sa fréquence, aurait non-seulement grossi considérablement l'Ouvrage, mais encore serait devenue insipide et fatigante, parce qu'il n'est presque pas de page, presque pas de phrase, sur-tout dans la II.e Partie, où il ne se rencontre de ces mots, et que, dans la même phrase, il s'en trouve souvent plusieurs, particulièrement lorsqu'il s'agit de la prescription des remèdes.

Ce changement de caractères, joint aux *additions* placées en marge des pages, donne sans doute à l'impression un œil désagréable ; mais je me flatte qu'on me pardonnera d'avoir sacrifié l'élégance typographique, à l'utilité et à l'instruction des lecteurs.

On est donc prié, une fois pour toutes, de chercher à la *Table générale des*

Matières, Tom. V, la définition et l'explication de tous les mots imprimés en caractères italiques, qu'on rencontrera dans les quatre I.ers Vol. de cet Ouvrage. Comme cette *Table* les présente rangés dans l'ordre alphabétique, rien de plus facile que de trouver ceux que l'on voudra y chercher.

Nous ne pousserons pas plus loin ces détails, dans lesquels nous ne sommes entrés, que pour donner une idée du travail au moyen duquel nous avons tâché de faire, de cet ouvrage, le Livre de Médecine populaire le plus complet, le plus méthodique, le plus simple et le plus facile à entendre.

Nous avons voulu en même temps nous mettre à l'abri du reproche fait, par les gens de l'art, aux ouvrages de médecine mis à la portée de tout le monde. Ces ouvrages, disent-ils, ne peuvent remplir leur objet, par la raison qu'ils ne donnent que des aperçus sur un petit nombre de maladies, et qu'ils ne sont, pour la plupart, que des *recettes* de médicamens, toujours dangereux entre les mains du public, parce

qu'on ne lui indique pas assez les circonstances précises où ils conviennent.

Mais ces reproches, qu'ont justement mérités presque tous les livres de ce genre qui ont paru jusqu'ici, seraient-ils fondés relativement à notre traduction ? Nous osons croire que non ; car elle traite de toutes les maladies, à l'exception d'un petit nombre des plus rares, que nous avons encore le plus souvent indiquées, en annonçant que les malades qui les éprouvent, ne peuvent être entrepris que par les médecins les plus expérimentés ; et à l'exception de quelques-unes de celles qui appartiennent à la chirurgie, et qui n'étaient point de notre objet.

En outre, elle ne prescrit jamais un remède, sans indiquer précisément le cas où il convient, le moment où il faut le donner, les précautions avec lesquelles il doit être administré, et, lorsque cela est nécessaire, les circonstances qui le rendraient moins sûr ou nuisible. Qu'on parcoure les *additions* ou les *sommaires*, et que l'on juge.

Mais, dira-t-on, comment concevoir

que trois Vol. in-8.° (car le premier et le dernier n'en traitent point), contiennent la description et le traitement du plus grand nombre des maladies, tandis qu'il y a telle maladie qui, dans les auteurs, occupe seule un et souvent plusieurs Vol.?

Il est facile de faire voir combien cette objection est peu fondée. En effet, les ouvrages dont on veut parler, sont des traités *ex professo* sur telle ou telle maladie. Or, qu'on retranche de ces traités ce qui ne tient pas directement à la pratique, c'est-à-dire, l'histoire circonstanciée des sentimens, des opinions et des systêmes sur l'origine de cette maladie, sur les ravages qu'elle a occasionnés dans les divers climats où elle s'est montrée, sur la nature certaine ou incertaine du vice particulier qui la constitue, sur les causes cachées ou évidentes qui la font naître, sur les auteurs des différens siècles et des différentes nations qui en ont parlé, etc., on verra que ce qu'il y a de plus important et de plus essentiel, relativement à la cure de la maladie, se réduit le plus souvent à quelques pages. C'est ce qu'il nous serait aisé

de prouver par un grand nombre d'exemples, si nous ne craignions d'alonger trop cette Préface.

Ce n'est pas que nous prétendions déprimer en aucune manière, et cette espèce d'ouvrages, et leurs auteurs; nous en sommes très-éloignés. La médecine a, certes, les plus grandes obligations à ces hommes de génie qui ont entrepris de traiter à fond les maladies les plus dangereuses; et l'art doit conserver à jamais la mémoire des HOFFMANN, des ASTRUC, des LIND, des WHITT, des GRANT, des LORRY, etc. Mais il n'en est pas moins vrai que, dans ces traités, ce qui concerne le traitement de la maladie n'en forme presque toujours que la moindre partie.

On sait que la traduction de l'*Abrégé de la Médecine pratique* par ALLEN, auteur anglais, n'a que sept Vol. in-12; et que, malgré la réputation dont a joui cet Abrégé, dans son temps, il y en a encore la moitié à supprimer. La *Médecine pratique* de LIEUTAUD n'est composée que de deux Vol. in-8.°; BOERHAAVE a réduit ses aphorismes sur toutes les maladies, même chi-

rurgicales, en un seul Vol. in-12; et les *Aphorismes* d'HIPPOCRATE n'ont que dix-huit pages *in-folio*, dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avions quelques reproches à craindre, ce ne serait donc pas d'avoir trop resserré cet ouvrage; ce serait plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y fasse attention : HIPPOCRATE, ALLEN, BOERHAAVE et LIEUTAUD, n'ont écrit que pour les gens de l'art; et nous, nous écrivons pour tout le monde. Il fallait donc être perpétuellement en garde contre l'inattention, contre l'inexpérience : delà des répétitions d'avis, de conseils, de préceptes, etc., sur la manière d'envisager telle ou telle maladie, d'en saisir le caractère, d'en suivre les phénomènes, d'en diriger le traitement, d'en administrer les remèdes, etc.; mais répétitions nécessaires, puisque le plus grand nombre de ceux auxquels cet ouvrage est destiné, n'a que peu, ou point de connaissance en médecine.

Ce travail demandait sans doute une main plus exercée, et nous l'avons senti bien des fois. Mais les malheurs sans nombre

bre qu'offrent, à l'œil observateur, les habitans des campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie et au charlatanisme, ont enflammé notre zèle; et, d'après la lecture du livre du D.r BUCHAN, nous nous sommes laissés entraîner au seul désir, à la seule ambition de diminuer leurs maux.

Eh! quel bien ne pourraient pas faire les personnes sensibles, charitables, instruites des préceptes contenus dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, auprès des paysans, si souvent victimes, dans leurs maladies, des préjugés les plus absurdes et de l'ignorance la plus complète? Qu'on ne s'y trompe pas: les lumières qui se répandent depuis un demi-siècle dans toutes les classes de la société, restent dans les villes, ne sortent point de leur enceinte; et le villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connaît de pouvoir que celui de l'habitude: l'obstination la plus outrée pour sa routine, est le propre de son caractère. C'est sur-tout dans les *maladies épidémiques*, que ce caractère se montre dans toute sa force. Ce que dit à

ce sujet LINGUET dans ses *Annales*, tom. vij, n.° 51, art. Bruxelles, pag. 162 et suiv., mérite d'être rapporté.

Il est question de la *dysenterie épidémique* qui, dans l'automne de 1781, a désolé les Pays-Bas. Il remarque que le mal a été bien moins indocile que les malades. » Avant de guérir, dit-il, il a fallu con-» vaincre; et c'est sur-tout parmi le peu-» ple et dans les campagnes que cette épi-» démie, comme toutes les épidémies, a » fait le plus de ravages. Or ces hommes » si crédules quelquefois, et qui se ser-» vent si rarement de leur raison, n'en » usaient ici, que pour se soustraire au » spécifique salutaire qu'on leur présentait. » Des vomitifs! s'écriaient-ils, des pur-» gatifs! quand la nature nous accable » par des évacuations! Notre mal est pré-» cisément l'effet qu'on veut produire en » nous! En conséquence, ils employaient » les cordiaux les plus forts, et les astrin-» gens les plus puissans; le tout, sous la » direction des vieilles femmes, à qui, » d'un bout du globe à l'autre, le droit de » guérir par des remèdes simples, est dé-

» volu. On m'a cité, continue-t-il, de » cette médecine rustique, des traits qui » paraîtraient plaisans, s'ils n'étaient pas » meurtriers. Ils méritent d'être connus, » ne fût-ce que pour détruire les préjugés » dont ils sont les suites. On a vu des mères » tendres et compatissantes écarter le ré- » gime présent de leurs enfans infortunés, » et les empâter d'œufs durs, assaisonnés » de vin aiguisé avec du poivre : d'au- » tres, les nourrir de bouillie épaissie » avec plusieurs feuilles de papier. Les » malheureux périssaient ainsi tampon- » nés..... »

Que fallait-il pour prévenir ces accidens funestes ? Un ministre de la religion, un chef de communauté, etc., qui eussent joint au don de persuader, quelques connaissances en médecine. Il faut le dire ; on ne sera jamais instruit dans les campagnes, que par leur organe. Peut-être touchons-nous au moment de cette révolution salutaire. Quelle satisfaction pour nous, si nous pouvions y contribuer, fût-ce en la moindre chose !

Et ne nous est-il pas permis d'en goû-

ter d'avance les douceurs, quand nous voyons que la plus grande partie des différentes éditions de cet Ouvrage, a été enlevée par des personnes qui habitent la campagne, ou qui y passent une partie de l'année ? quand nous entendons le public répéter, que des personnes charitables et amies de l'humanité, reconnaissent avoir puisé dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, des connaissances à l'aide desquelles elles ont secouru, dans plusieurs occasions, des malheureux accablés par la maladie ; que les gens du monde y ont trouvé les moyens, non-seulement de se conserver en santé et de prévenir les maladies, mais encore de dévoiler l'ignorance et le charlatanisme de cette foule d'imposteurs qui déshonorent l'art de guérir, en empoisonnant la société par leurs remèdes ; que des médecins, dont le nom honorera à jamais les fastes de la médecine, y ont reconnu la saine doctrine, dépouillée de toutes ces idées hypothétiques et systématiques dont ce siècle éclairé a si bien senti l'insuffisance, et dont ceux à qui cet ouvrage est destiné, n'ont nullement besoin ; enfin, que des

ecclésiastiques le regardent comme un livre nécessaire et désiré dans les campagnes, qui, pour la plupart, manquent de médecins, ou qui en sont quelquefois si éloignées, que les malades n'obtiennent que difficilement du secours, dans les cas même les plus urgens?

Si les premières éditions ont procuré de tels avantages, nous avons lieu d'espérer que celle-ci en procurera au moins de semblables, et qu'on en pourra dire encore plus que des précédentes, qu'en suivant ce livre à la lettre, on fera toujours du bien, sans jamais faire du mal. En effet, il est vraisemblable qu'une personne sage et prudente ne fera pas de fautes, si elle veut suivre la marche que nous allons lui prescrire.

MANIÈRE

de faire usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

IL faut d'abord lire l'Ouvrage en totalité, et parcourir la *Table générale des Matières*, pour se mettre au fait, et se

former une idée précise des secours et de l'utilité qu'on peut en retirer, soit pour soi-même, soit pour ceux en faveur de qui on veut exercer sa sensibilité.

On verra d'abord, que la I.re Partie est un *Manuel* qu'on ne doit jamais perdre de vue, pour peu qu'on soit jaloux de sa propre conservation. On y trouvera, dans quelque position que l'on soit, ou la réforme de sa conduite, ou la confirmation de celle que la raison nous a portés à suivre, si nous avons été dociles à son impulsion.

On verra que la II.e Partie, qui contient ce qui regarde les maladies, demande, non-seulement une attention réfléchie, mais encore une application sérieuse, pour connaître et se rendre familiers les caractères généraux de toutes les maladies. On cherchera sur-tout à bien saisir les phénomènes que présentent les *fièvres* proprement dites ou *essentielles*, afin de les distinguer de la *fièvre* qui n'est qu'un symptôme des autres maladies.

Pour cet effet, il faut étudier les Chap. qui en traitent uniquement; tels sont les

II, III, IV, VIII, IX, X, XI, XIV et XV. Ces connaissances une fois acquises, on aura surmonté la moitié des difficultés, parce que les *fièvres* sont les maladies les plus fréquentes.

Il faut étudier ensuite les maladies les plus communes, après les fièvres; telles que la *Petite-vérole*, la *Rougeole*, la *Fluxion de poitrine*, la *Pleurésie*, l'*Inflammation de bas-ventre*, le *Rhume*, les *Diverses espèces de Toux*, le *Cours-de-ventre*, le *Dévoiement*, les *Coliques*, les *Maladies nerveuses*, celles *des Enfans*, celles *des Femmes*, etc.

Enfin on étudiera successivement toutes les autres, à mesure que les Chap. les offriront; et ce ne sera qu'après cette étude, et quand on se sentira capable de mettre de l'ordre dans ses idées et de les classer, qu'on pourra se livrer au plaisir de se rendre utiles à ses semblables.

Nous répétons ici, qu'il faut chercher à la *Table générale des Matières* tous les mots qu'on trouvera en *caractères italiques*, parce qu'une personne qui veut s'instruire, telle que nous la supposons, ne peut y

parvenir, si elle n'a pas la signification des termes et la connaissance des objets dont elle doit elle-même faire usage par la suite.

Maintenant que nous la croyons en état de suivre une maladie, voici comment elle doit s'y prendre, soit qu'elle veuille être témoin de la conduite d'un médecin éclairé, appelé par le malade; soit que le malade, étant dans l'impossibilité de s'en procurer, elle veuille le secourir elle-même.

Après avoir bien observé le malade, et de la manière que nous le prescrivons, Tom. II, notes 1 et 2 du Chap. I, elle vérifiera, sur le *Tableau des Symptômes*, qui est à la tête du II.e Vol., si les caractères que présente le malade, sont conformes à ceux que doit présenter la maladie qui s'est d'abord offerte à son esprit: si elle n'y trouve point cette conformité, elle parcourra les divers Art. de ce même *Tableau*, et ne s'arrêtera que lorsqu'elle se sera assurée de ce rapport. Alors elle cherchera le Chap., le §. ou l'Art. qui traite de cette maladie, et qui est désigné

par ce *Tableau* : elle la vérifiera de nouveau sur la description detaillée qu'en donne ce Chap. , ce §. ou cet Art. ; et si la plus grande partie des phénomènes sont semblables , dans le livre et chez le malade , elle ne pourra plus douter d'avoir le nom de la maladie dont il est question. Je dis la plus grande partie : car deux malades, attaqués de la même maladie, ne présentent pas exactement le même nombre de symptômes , ni des symptômes semblables dans leur totalité; mais ils présentent toujours ceux que nous appelons caractéristiques , ainsi que je l'ai observé dans l'*Avertissement* qui précède ce *Tableau des Symptômes* , etc. Et comme je n'ai pas manqué, toutes les fois que cela a été nécessaire , de désigner ces symptômes par une *addition* , ils ne pourront échapper au lecteur.

Voilà sans doute bien des soins , bien des attentions, bien des peines pour parvenir à la connaissance d'une maladie ! Mais il n'est personne qui ne doive en sentir la nécessité, puisqu'entreprendre de suivre le traitement d'une maladie incon-

nue, ou même sur laquelle on a quelque doute, c'est se mettre non-seulement dans l'impossibilité de réussir, mais encore dans le cas douloureux d'aggraver les accidens, et souvent de précipiter le malade, que l'on veut soulager. Quiconque ne se sent, ni la capacité, ni le courage nécessaire à cette application, doit renoncer au projet utile qu'il avait conçu de secourir son semblable : en s'en tenant aux autres bonnes œuvres qu'exige le malheureux accablé sous le poids de la maladie, il aura encore assez de quoi satisfaire son cœur.

Quant à celui-à qui le travail ne coûte point, et il s'en trouve heureusement de cette classe, comme nous le voyons tous les jours, et comme nous venons de le faire connaître, pag. lxviij et lxix, par le rapport même du public, la maladie lui étant parfaitement connue, et le §. ou l'Art. des causes étant lu avec attention, il ira chercher à la *Table générale des Matières*, les Art. DIÈTE, RÉGIME et REMÈDES, et il les lira, pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus, si le malade est un enfant, il

cherchera l'Art. ENFANT de cette même *Table ;* si c'est une femme, l'Art. FEMME ; si c'est un ouvrier, ou un homme sédentaire, les Art. OUVRIERS, ou GENS SÉDENTAIRES ; si c'est un homme de lettres, l'Art. GENS DE LETTRES, etc. : il lira ces Art., et les endroits de l'ouvrage auxquels ils renvoient, afin d'avoir présentes à l'esprit les précautions et les modifications qu'exige le traitement des maladies chez l'un ou l'autre de ces individus ; car nous avons indiqué et rassemblé, dans chacun de ces Art. de la *Table générale des Matières*, les réflexions qui y sont relatives, et qui sont éparses dans tout l'ouvrage, avec le renvoi aux *folio* où elles se trouvent.

Ensuite, il reviendra au Chap. qui traite de la maladie dont il sera question : il lira ce qui concerne le *régime ;* et il verra, d'après la connaissance qu'il aura de la cause de la maladie et de la situation actuelle du malade, quelle est la boisson, quels sont les alimens qu'il faut prescrire.

Enfin, il en viendra au traitement. Il y verra le remède qui est ordonné, la forme

sous laquelle il doit être administré, à quelle dose il faut le donner, et le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le cesser pour passer à un autre, et quand il faudra admettre la concurrence de plusieurs.

Avant que de faire acheter les remèdes, il en lira la description à la *Table générale des Matières*; ce qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui sont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le §. III du Chap. II de la II.e Partie, traite *de la manière de conduire les malades en convalescence.* Lors donc que la maladie sera passée, il appliquera au convalescent, les préceptes que ce §. contient. Telle est la seule et unique manière de faire usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir; il n'est pas donné à l'art de parvenir à ce point. Il n'est que trop malheureusement vrai qu'il y a des maladies éminemment mortelles par elles-mêmes; et un plus grand nombre le devient, par un

concours de causes qui tiennent, soit à un vice organique de la constitution, soit à des excès multipliés de la part du malade, soit à une négligence impardonnable sur sa propre conservation. Le praticien le plus instruit et le plus exercé, n'en fait que trop souvent la triste expérience. Ces malheurs plongeraient son ame dans le découragement, si, ne s'étant conduit que d'après des lumières acquises par un travail opiniâtre, il ne trouvait dans l'intégrité de sa conscience une consolation digne de sa sensibilité.

On ne verra pas non plus toutes les maladies guérir promptement. S'il en est qui parviennent à la guérison en peu de jours, il en est aussi qui n'y parviennent qu'au bout de quelques décades (quelques semaines), qu'au bout de quelques mois, qu'au bout de quelques années : il en est enfin qui ne guérissent jamais radicalement, et pour lesquelles il faut s'en tenir à la cure simplement palliative. Nous n'avons pas manqué de faire remarquer ces diverses espèces de maladies, à mesure qu'elles se sont présentées.

L'usage de la MÉDECINE DOMESTIQUE demande donc une application active, une attention réfléchie, un courage soutenu, et une patience à toute épreuve. Mais de quoi ne rendent pas capable l'amour de sa propre conservation, celui de l'humanité, et les impulsions de la bienfaisance? Ces mobiles puissans, les vrais liens de la société, et qui en font le charme, porteront, sans doute, tous les hommes à s'instruire d'un art qui les touche de si près, quand ils sauront qu'on en a arraché les épines, et qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme sur un terrain dont ils n'avaient jusqu'ici osé sonder la solidité; quand ils sauront que le moindre avantage qu'ils puissent retirer de la lecture de cet ouvrage, est de connaître le pouvoir de la nature dans la guérison du plus grand nombre des maladies, et par conséquent de douter du savoir de ces charlatans et de ces routiniers hardis, qui ne connaissent d'autres manières de traiter les malades, que de les accabler de remèdes; qui saignent, émétisent, purgent dans toutes les maladies, et dans tous les temps des maladies;

qui, enfin, ne cessent d'agir que quand la nature, qui se trouve heureusement toujours entre le donneur de remèdes et la maladie, a eu assez de forces pour en triompher, où qu'au contraire le malade, épuisé, succombe sous les coups de ces ignorans. Ce doute les conduira nécessairement à ne s'adresser, quand ils le pourront, qu'aux médecins véritablement instruits, qui, par principes d'honnêteté, de désintéressement, de bienfaisance et d'humanité, secourent tous les hommes et les pauvres, avec le même zèle, le même empressement que les riches.

Mais les avantages de la MÉDECINE DOMESTIQUE ne seront pas aussi bornés pour les gens sensés et instruits: ils y puiseront encore des idées claires et précises de la vraie méthode de traiter les maladies, et pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les personnes intelligentes et charitables, dans les villes ou dans les campagnes, qui, par une espèce de vocation naturelle, se font un devoir d'aider,

de leurs conseils et de leurs bonnes œuvres, les pauvres qui les environnent, trouveront dans cet ouvrage un guide sûr et invariable, qui exaltera leur inclination à faire le bien, en éloignant d'elles la crainte qu'elles ont souvent de faire du mal.

Les ministres de la religion qui, par un zèle bien estimable, désirent souvent d'être à portée de donner des secours au corps, comme ils les donnent à l'ame, sentiront que le principal but de la MÉDECINE DOMESTIQUE, est de les mettre dans le cas de pouvoir satisfaire leurs vues bienfaisantes; et les connaissances qu'ils tiennent de l'éducation qu'ils ont reçue, leur feront saisir avec facilité les principes qui y sont exposés.

Instruits de la meilleure manière d'élever les enfans, ils veilleront avec plus d'attention à celle que les nourrices qui sont dans leurs cantons mettent en usage; ils en reconnaîtront plus promptement les abus; ils en prescriront, avec plus de fermeté, de plus convenables; et si ces routinières sont indociles à la voix de la raison et de l'expérience, ils sentiront qu'il est de leur devoir d'en avertir, avec célérité, les pères et

mères,

mères, qui, le plus souvent, ne sont instruits des accidens ou des maladies qui arrivent à leurs enfans, que lorsqu'il n'est plus temps d'y remédier.

Pénétrés de douleur, à la vue des ravages qu'occasionnent tous les jours la falsification et l'altération des *médicamens*, comme nous le ferons remarquer, *Introduction à la Table générale des Matières*, Tom. V, ils veilleront à ce que les paysans ne prennent jamais que des *drogues* de la première qualité. Ils prendront la peine de les examiner, et de vérifier, sur la description que nous en donnons dans cette *Table générale*, si elles ont les qualités convenables; et pour peu qu'ils les trouvent falsifiées, gâtées ou corrompues, ils s'opposeront à ce qu'elles soient prises, parce qu'ils doivent être persuadés que, dans cet état, elles feront autant de mal qu'elles pourront faire de bien lorsqu'elles seront d'un bon choix. Ils pourront d'ailleurs s'adresser, en faveur des indigens, aux personnes riches qui, dans leurs campagnes, ont des collections de *médicamens*, ou qui se détermineront à s'en procurer, d'après celle dont nous donnons l'état, Tom. V, sous

le titre de PHARMACIE DOMESTIQUE. (Voyez l'*Avertissement* qui précède cette *Pharmacie*, Tome V.) Il n'est aucunes d'elles qui ne saisissent avec empressement les occasions qui leur sont offertes de signaler la charité dont on les voit animées envers les pauvres.

Enfin, nous nous flattons que les Chirugiens répandus dans les villages, dans les bourgs, même dans les villes, et qui voudront lire la MÉDECINE DOMESTIQUE avec l'attention qu'elle demande, applaudiront aux préceptes qu'elle contient, et en adopteront la pratique, quoique différente, peut-être, de celle qu'ils avaient suivie auparavant. Ils sentiront, pour me servir des propres expressions de TISSOT, qu'on peut apprendre à tout âge, et de tout le monde. Ils ne se feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées, dans une science à l'étude de laquelle ils n'ont pas toujours pu se livrer avec cette liberté, cette application continue et opiniâtre qu'exige son importance, sur celles d'un homme qui s'en est uniquement occupé, et qui a eu une foule de secours qui ont pu leur manquer.

A M. LE CHEVALIER

PRINGLES,

Médecin de S. M. Britannique.

MONSIEUR,

LA réputation dont vous jouissez, à si juste titre, dans le monde littéraire; les travaux inestimables que vous avez entrepris, avec tant de succès, pour l'avancement et la perfection de la médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre savoir; l'emploi important que vous remplissez auprès de la Famille Royale; tout conspire à vous faire regarder comme la personne qui peut offrir la protection la plus puissante à un Ouvrage qui a

AVERTISSEMENT

DE L'AUTEUR

SUR

LA DIXIÈME ÉDITION DE CET OUVRAGE.

SEIZE années se sont écoulées depuis que j'en ai publié la première édition. Pendant ce long espace de temps, uniquement occupé de la pratique de la médecine, j'ai saisi toutes les occasions de corriger et d'augmenter, à chacune des éditions successives, ceux des Articles de ce livre qui en étaient susceptibles. Quelques personnes ont desapprouvé ce travail, tandis que celles qui sont sensées, de bonne foi et instruites, m'en ont su gré.

En effet, un auteur serait impar-

donnable, si, pouvant corriger quelque erreur, il la laissait subsister dans son ouvrage, sur-tout lorsqu'il a pour objet la conservation et le rétablissement de la santé. Il le serait également si, s'apercevant de quelque omission, il négligeait de la faire disparaître.

Qu'on ne croie pas cependant que de tels changemens soient faits dans des vues intéressées. Le même motif qui m'a porté à publier une MÉDECINE DOMESTIQUE, me force à travailler sans cesse, et de tout mon pouvoir, à lui donner toute la perfection dont elle est susceptible.

C'est avec le plus vif regret que, vu l'espace étroit d'un seul Volume dans lequel je me suis renfermé, je me trouve contraint de passer sous silence nombre d'observations in-

téressantes, et de renoncer au plaisir d'y insérer beaucoup de remarques fort utiles du D.r DUPLANIL, qui a publié une traduction française de mon ouvrage, en 5 Vol. *in*-8.°, avec un bon commentaire.

Les augmentations de cette dixième édition sont, pour la plupart, renfermées dans des notes. Elles servent tantôt à éclaircir le texte, tantôt à fixer l'attention dans des cas difficiles, et tantôt à prévenir les méprises funestes qui n'ont que trop souvent lieu dans la pratique de la médecine.

Je me suis aussi occupé du style. J'en ai fait disparaître, autant qu'il a été en moi, tout ce qui était obscur et incorrect. J'avoue cependant que je me suis principalement attaché à être clair et intelligible

pour le plus grand nombre; objet de la plus grande importance dans un ouvrage de la nature de celui-ci.

Quoique la MÉDECINE DOMESTIQUE n'ait point été composée dans l'intention de tenir lieu de médecin, mais seulement pour le suppléer dans le cas où il est difficile d'obtenir le secours des gens de l'art, cependant j'observe avec douleur, que l'esprit de jalousie et d'intérêt en a porté plusieurs à traiter cet ouvrage d'une manière également basse et indécente dans tout homme qui cultive ou professe une science. Mais ces injures ne m'empêcheront point de persister dans mon plan, parce que je suis bien convaincu de son utilité; et il n'est aucune considération qui puisse me détourner de faire les efforts dont je

suis capable, *pour donner à l'art de guérir toute la publicité dont il a besoin, afin qu'il devienne véritablement utile au genre humain.*

Au reste, cette conduite injurieuse n'est pas la seule chose dont j'aie à me plaindre. Il y en a qui, s'étant approprié cet ouvrage, l'ont mutilé, défiguré ; et ensuite, en ont imité si parfaitement le titre, les caractères, le format et le volume, etc., que le Public y a été trompé, et a acheté cette production informe comme étant la mienne. Qu'un auteur, incapable de rien produire de lui-même, en pille un autre, et qu'un libraire avide vende de tels ouvrages, sachant bien qu'ils ont été volés, il n'y a certainement rien d'étonnant à cela. Mais qu'un pareil brigandage s'exerce impuné-

ment, voilà certainement ce qui prouve que les lois de ce pays, relativement à la propriété littéraire, sont encore très-imparfaites, et ont besoin d'être réformées.

Londres, 10 *Novembre* 1785.

PRÉFACE DE L'AUTEUR.

JE n'eus pas plutôt fait part de l'intention que j'avais de mettre au jour la MÉDECINE DOMESTIQUE, que mes amis me représentèrent qu'en la publiant je m'attirerais le ressentiment de tous mes confrères. Cependant, ne pouvant avoir une aussi mauvaise idée des Médecins, je résolus d'en faire l'expérience; et, il faut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis m'avaient prédit. Cet Ouvrage fut condamné de ceux qui ont des vues bornées, tandis que ceux dont le savoir et les sentimens font honneur à la médecine, le reçurent d'une manière qui fit éclater à-la-fois, et leur indulgence, et la fausseté de cette opinion trop générale, que *tout Médecin doit faire un secret de son Art.*

L'accueil que le Public a bien voulu faire à mon livre, est trop flatteur pour ne pas mériter de ma part les plus vives actions

de grâces. Mais la seule manière dont je devais lui témoigner ma reconnaissance, était de faire de nouveaux efforts pour le rendre plus généralement utile. En conséquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de l'art qui traite des moyens de prévenir les maladies. J'ai, en outre, traité de plusieurs maladies qui avaient été absolument omises dans la 1.re édition. Je n'entrerai pas dans le détail de ces augmentations; je dirai seulement que, si elles m'ont coûté quelques peines, je me flatte qu'elles donneront quelque perfection à l'ouvrage.

C'est à une pratique très-étendue dans l'Hôpital des Enfans-Trouvés, où j'ai eu occasion, non-seulement de traiter les maladies auxquelles le premier âge est sujet, mais encore d'essayer différens plans d'éducation physique et d'en suivre les effets, que sont dues mes observations relatives au *nourrissage* et à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfans. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveau-nés entre les mains de leurs propres nourrices, et de donner à ces dernières les instructions

nécessaires ; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être satisfait de la manière dont elles envisageaient et remplissaient leurs devoirs, il ne mourait que très-peu d'enfans. Mais, lorsque la distance des lieux, ou toute autre circonstance insurmontable, obligeait de les confier aux soins de nourrices mercenaires, avec impossibilité de leur donner les instructions convenables, il était rare d'en voir qui vécussent.

Ce fait est si évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triste vérité, que *presque la moitié de l'espèce humaine périt, dans l'enfance, par négligence, ou par un traitement malentendu et contraire.* Ces réflexions m'ont souvent fait désirer d'être l'instrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, et qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'observer, on ne peut se former une véritable idée des pratiques ridicules et absurdes, en usage parmi les nourrices, dans l'allaitement et les autres soins qu'exigent les enfans. On ne peut imaginer le nombre d'individus que font périr tous les jours ces manœuvres meur-

trières. Mais, comme on ne peut disconvenir qu'elles ne tiennent à l'ignorance, il y a tout lieu d'espérer que, quand les nourrices seront plus instruites, elles se conduiront d'une manière plus avantageuse au bien de l'humanité.

Les diverses professions auxquelles sont destinés les hommes ayant toujours été des objets dignes de l'attention de la médecine, elles ont aussi été ceux sur lesquels j'ai dirigé la plupart de mes observations. Le séjour de plusieurs années dans une ville des plus commerçantes d'Angleterre, et la facilité d'y fréquenter les manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidens auxquels les hommes utiles qui y travaillent sont exposés, chacun selon son emploi, et en même temps, d'essayer différentes méthodes de les en garantir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisans pour m'encourager dans mon entreprise; et j'espère que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie à des travaux aussi nuisibles à leur santé.

Je ne prétends point intimider ces ou-

vriers, encore moins leur insinuer que les arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, et les mettre en garde contre les accidens qu'il est en leur pouvoir d'éviter, et auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité.

Comme les différens états de la vie donnent à ceux qui les exercent une disposition plutôt à certaines maladies qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connaître ces maladies, afin d'apprendre aux ouvriers à les prévenir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être attaqué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les préceptes sur la *Diète*, sur l'*Air*, sur l'*Exercice*, sont d'une nature plus générale, et n'ont point échappé à l'attention des Médecins de tous les siècles. Ils sont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un ouvrage de l'espèce de celui-ci, et ils ne peuvent jamais être assez recommandés. Quiconque y apportera une attention convenable, aura rarement besoin

de Médecin. Celui, au contraire, qui les négligera, jouira rarement d'une bonne santé, quel que soit le nombre de Médecins par lesquels il sera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les causes des maladies, et que nous ayons mis le peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a souvent qui sont de nature à ne pouvoir être prévenues que par l'attention et l'activité du Magistrat.

Nous observons avec douleur, que, dans ce pays, le Magistrat n'interpose que rarement son autorité pour la conservation de la santé, soit qu'on ignore de quelle importance pourrait être une police particulière de médecine, soit qu'elle soit regardée comme un objet de trop peu de conséquence. On exécute tous les jours impunément les entreprises les plus nuisibles à la santé publique, tandis qu'on néglige absolument celles qui seraient de toute nécessité pour sa conservation.

La *Médecine prophylactique* générale, comporte la connaissance des moyens publics de conserver la santé; tels que la visite

des

des provisions, l'élargissement des rues dans les grandes villes, l'entretien de la propreté, la nécessité de fournir une eau salubre aux habitans, etc.; mais je n'ai pu parler que très-superficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils sont susceptibles, j'aurais trop grossi cet ouvrage; je les réserve pour un Traité particulier, que je publierai dans un autre temps.

Je me suis particulièrement occupé du *régime* dans le traitement des maladies. Le peuple, en général, a trop de confiance dans les *remèdes*, et trop peu dans les moyens qu'il a sans cesse sous la main. Il est cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à sa conservation que peut le faire le Médecin. Par ce défaut d'attention, les effets des *remèdes* sont souvent manqués; et le malade, en continuant un *régime* contraire, met en déroute le savoir du Docteur, et rend ses efforts dangereux. J'ai souvent rencontré des malades qui se sont tués par les erreurs qu'ils ont commises dans le *régime*, quoique d'ailleurs ils fissent usage de *remèdes* appropriés. Mais, dira-t-on, le

Médecin prescrit toujours le *régime* convenable en prescrivant les *remèdes*. Je voudrais bien qu'il en fût ainsi, pour l'honneur de ceux qui exercent l'art de guérir, et pour le salut des malades; mais, en général, les gens de l'art ne sont guère plus attentifs à cet objet, que le peuple lui-même.

On met encore en question si les *remèdes* sont plus utiles au genre humain qu'ils ne lui sont nuisibles, tandis que tout le monde convient de la nécessité et de l'importance du *régime* dans les maladies. Il suffit de consulter les appétits du malade pour être assuré de ses propriétés. Pour peu qu'on ait de sens, on ne se persuadera pas qu'un homme qui a, par exemple, la *fièvre*, puisse boire, manger, agir de la même manière que celui qui est en parfaite santé. Cette partie de la médecine est donc puisée dans la nature; c'est la raison et le sens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y eussent apporté plus d'attention, s'ils eussent été moins avides de courir après les *remèdes* secrets, jamais la médecine n'aurait été tournée en ridicule.

Le *régime* paraît avoir donné la première

idée de la médecine. Les *ordonnances* des anciens Médecins se bornaient presque toujours aux *alimens*; et même, en général, ils les administraient eux-mêmes. Pour cet effet, ils ne quittaient point leurs malades pendant tout le cours de la maladie. Cette conduite les mettait à portée, non-seulement d'observer avec la plus grande exactitude la marche et les périodes des maladies, mais encore de suivre les effets de leurs différentes *ordonnances*, et d'adapter les *remèdes* aux différens symptômes.

Le savant ARBUTHNOT soutient que le *régime*, dont presque tous les hommes sont susceptibles de s'accommoder, s'il est conduit convenablement, fera plus de bien, et entraînera moins d'inconvéniens dans les *maladies aiguës*, que des remèdes peu utiles ou administrés mal-à-propos; et que les grandes cures de *maladies chroniques*, peuvent être effectuées seulement par une *diète* convenable. Aussi, suis-je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conseille à toute personne qui n'a aucune connaissance de la médecine, de s'en tenir à pratiquer seulement la *diète* et les autres parties du *régime*;

par ces moyens, on parviendra souvent à faire beaucoup de bien, et rarement à faire du mal.

Cette opinion paraît être également celle du célèbre et ingénieux HUXHAM, qui remarque que souvent, dans la pratique, nous saisissons les moyens propres et efficaces que la nature bienfaisante nous offre, lorsque nous sommes assez habiles et que nous avons assez de sagacité pour les apercevoir et les mettre en usage. Il dit encore que la partie diététique de la médecine n'est pas autant étudiée qu'elle devrait l'être, et que, pour être simple et modeste, elle est pourtant la méthode la plus naturelle de guérir les maladies.

Cependant, afin de rendre cet ouvrage d'une utilité plus générale, et de le mettre sur-tout à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remèdes* les plus simples et les plus approuvés. Je les ai accompagnés de précautions qui m'ont paru nécessaires pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon livre n'eût été mieux reçu de la plupart

des hommes, si je l'avais rempli de *recettes* pompeuses, et si je les avais vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'était pas là mon plan. Je regarde l'administration des *remèdes* comme toujours douteuse, et souvent dangereuse; et j'aimerais mieux apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à saisir l'occasion de les employer.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les *remèdes*, avant que d'en connaître les propriétés. La plupart des paysans connaissent actuellement assez bien l'usage de quelques-uns des *remèdes* les plus importans de la *Matière médicale* : sans doute que, dans quelque temps d'ici, il en sera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des *remèdes*, partout où nous avons été convaincus qu'ils pouvaient être employés avec sûreté, et toutes les fois qu'il nous a paru que la guérison dépendait principalement de leur administration; mais nous avons négligé d'en parler, toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me suis servi. J'ai fait usage de leurs observations quand les miennes se sont trouvées insuffisantes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, sont RAMMAZZINI, ARBUTHNOT et TISSOT. Ce dernier est, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans son *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan; et il a très-bien exécuté le sien. Nous n'aurons pas occasion de voir de sitôt un ouvrage de cette espèce. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des *Maladies aiguës*, a, selon moi, passé sous silence la partie la plus utile de son sujet. Dans les *Maladies aiguës*, tout homme peut quelquefois, à la vérité, devenir son propre médecin; mais dans les *Maladies chroniques*, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

TISSOT a aussi passé sous silence la *Médecine prophylactique*, ou il n'en a parlé que très-superficiellement, quoiqu'il soit évident que la partie de la médecine qui traite des moyens de prévenir les maladies, soit de la plus grande importance pour la perfec-

tion d'un ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons ; et nous sommes tellement éloignés de lui en faire un reproche, que nous regardons son ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit à peu près sur le même plan que TISSOT : tels sont VAN-SWIETEN, Médecin de leurs majestés impériales ; ROSEN, premier Médecin du roi de Suède, etc. Mais les ouvrages de ces auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je désire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, et je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps et ses talens, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés et à répandre les connaissances utiles parmi le peuple.

Quelque attention que j'aie donnée à ce que cet ouvrage joignît la clarté à l'utilité, cependant il était impossible d'éviter de se servir de quelques termes de l'art ; mais, de la manière dont je les ai employés, ils sont,

en général, ou expliqués, ou mis à la portée de tous les hommes. Au reste, j'ai donné tous mes soins pour être entendu de tout le monde, et je crois l'avoir fait avec quelque succès, si mes lecteurs ne m'ont point flatté, ou ne se sont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un ouvrage de médecine, fait de la manière dont est traité celui-ci, n'est pas un objet aussi facile à exécuter qu'on pourrait se l'imaginer. Il est plus aisé de faire parade d'érudition, que de parler d'une manière simple et modeste d'une science, sur-tout quand on l'envisage dans un sens aussi éloigné de la manière ordinaire de la considérer. Aussi ne serait-il pas difficile de

(1) Quoique nous puissions tenir le même langage que le D.r BUCHAN, à l'égard de certains de nos lecteurs, nous savons cependant, par expérience, qu'il serait contraire à la vérité relativement au plus grand nombre, parce que, comme nous l'avons déjà observé, les connaissances médicinales sont plus répandues en Angleterre qu'elles ne le sont en France. Nous sommes donc autorisés à donner, à la *Table générale des Matières*, la signification de tous les termes de médecine employés dans le cours de cet Ouvrage; et nous nous en applaudissons d'autant plus aujourd'hui, que le D.r BUCHAN a adopté ce plan dans sa dixième Édition, à laquelle il a ajouté un *Glossaire*. (Voyez la *Préface du Traducteur.*)

prouver, que tout ce que la pratique de la médecine a d'intéressant est du ressort du sens commun; et que l'art ne perdrait rien quand il serait dépouillé de tout ce fratras, auquel une personne douée d'une intelligence ordinaire ne peut rien comprendre.

Je croirais manquer à la reconnaissance, si je ne témoignais mes sincères actions de grâces aux Médecins étrangers qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en la traduisant dans leur langue. La plupart ne se sont pas contentés d'en donner une bonne traduction; ils l'ont encore enrichie d'un grand nombre d'observations utiles, qui lui donnent plus de perfection, et l'adaptent d'une manière plus précise aux climats dans lesquels ils l'ont publiée, ainsi qu'aux constitutions et aux tempéramens de leurs compatriotes. Mais j'ai des obligations particulières au D.r DUPLANIL, Médecin de Paris. Ce Médecin a beaucoup augmenté mon livre; et, par des notes très-utiles, il l'a mis tellement à la portée des peuples du continent, qu'il est dans le cas d'être traduit dans toutes les langues de l'Europe moderne.

J'ajouterai, en finissant, que cet ouvrage a moins surpassé mes espérances par le débit qu'il a eu, que par les effets qu'il a produits : car il est évident que quelques-uns des usages les plus pernicieux dans le traitement des maladies, ont cédé la place à une conduite mieux raisonnée ; et que des préjugés funestes, regardés jusqu'alors comme invincibles, n'ont pu tenir contre la solidité des préceptes qu'il contient.

Je ne puis donner de plus fortes preuves de ce que j'avance, que l'*inoculation de la petite vérole*. Il n'y a pas encore long-temps que peu de mères osaient confier leurs enfans, même à des Médecins, pour être inoculés ; cependant rien de plus certain que, depuis la publication de mon Ouvrage, plusieurs femmes ont inoculé elles-mêmes leurs enfans ; et comme elles ont réussi aussi heureusement que l'auraient pu faire les *Inoculateurs* les plus renommés, nous avons tout lieu de croire que cette pratique deviendra bientôt générale. Quand nous jouirons de cet avantage, on verra l'*inoculation* sauver plus d'hommes que ne font actuellement tous les efforts des Médecins.

INTRODUCTION
A LA
MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les progrès que l'on a faits dans la *médecine* depuis le renouvellement des lettres, ne peuvent pas se comparer à ceux que l'on a faits dans les autres sciences. Il est facile d'en donner la raison. La *médecine* n'a guère été étudiée que par un petit nombre de personnes, si l'on en excepte ceux qui, l'envisageant comme un moyen de fortune, en ont voulu faire leur profession; et quelques-uns de ces hommes, guidés, soit par un zèle trompeur pour l'honneur de la *médecine*, soit par le désir d'en imposer, se sont efforcés de déguiser leur art, et d'en faire un mystère. De plus, les médecins qui ont écrit, l'ont fait, pour la plus grande partie, dans une langue savante; et ceux qui se sont écartés de cet usage, se sont fait un mérite, dans leurs *ordonnances*, de s'exprimer en termes et en caractères inintelligibles au reste des hommes.

Il n'en a pas été de même des autres sciences. Les querelles du clergé, qui s'élevèrent bientôt

après la renaissance des lettres, fixèrent l'attention générale, et frayèrent le chemin à cette liberté de penser, à cet esprit de recherches, qui depuis ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matières de religion. Alors tout le monde prit part à ces disputes sanglantes; et chaque particulier, pour se distinguer dans l'un ou l'autre parti, fut obligé d'étudier la *théologie*. C'est ainsi que, conduits à penser et à raisonner par eux-mêmes sur certains points de la religion, ils vinrent à la fin à bout de renverser la puissance absolue et sans bornes que le clergé s'était arrogée sur l'esprit des hommes.

L'*étude des lois* a été également regardée, dans la plupart des États policés, comme une partie nécessaire de l'éducation. Il est certain que tout homme instruit doit au moins connaître les lois de son pays; et s'il peut en outre parvenir à la connaissance de celles des autres nations, il en retirera les plus grands avantages, pour son utilité personnelle et pour sa gloire.

Toutes les branches de la *philosophie* sont aussi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation distinguée. Les avantages qu'elle procure sont évidens; elle affranchit l'esprit du joug des préjugés et de la superstition; elle le conduit à la recherche de la vérité; elle lui fait con-

tracter l'heureuse habitude de raisonner et de juger; elle devient pour lui une source inépuisable d'agrémens dans la société; elle lui ouvre le chemin qui mène à la perfection des arts et de l'agriculture; enfin, elle met les hommes en état de se conduire convenablement dans les circonstances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de *l'histoire naturelle*. Elle est devenue depuis quelque temps l'objet de l'attention générale, et elle en est bien digne : elle offre à-la-fois et l'utile et l'agréable, et elle mène aux découvertes les plus importantes (1). *L'agriculture*, le plus utile des

(1) Des sciences dont parle ici le D.r BUCHAN, l'*Histoire Naturelle* est celle qui s'est attiré le plus de prosélites et qui a fait le plus de progrès. C'est que, par un concours heureux de circonstances, qui a manqué à toutes les autres, elle s'est trouvée cultivée presque à-la-fois, et ensuite successivement, par plusieurs hommes de génie qui ont séduit, entraîné, captivé tout ce qu'il y avait de gens de goût et avides d'apprendre; soit par la nouveauté, le piquant, et sur-tout l'importance des nombreuses observations qu'ils ont publiées; soit par les méthodes aussi lumineuses que faciles qu'ils ont inventées; soit enfin par la beauté, l'élégance, la magie du style dont brillent leurs ouvrages. Grâces soient à jamais rendues aux RÉAUMUR, aux LINNÉ, aux CH. BONNET, et particulièrement à BUFFON, qui, sublime comme la nature qu'il décrit, s'em-

arts, et qui n'est qu'une branche de l'*histoire naturelle*, ne pourra jamais parvenir au degré de perfection dont elle est susceptible, si cette science est négligée.

Cependant la *médecine*, autant que je le sache, n'a été regardée, dans aucun, comme une partie nécessaire de l'éducation, quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence : car il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connaissances utiles, ou qui offre une matière plus ample à l'esprit avide de savoir. L'étude de l'*anatomie*, de la *botanique*, de la *chimie* et de la *matière médicale*, qui sont toutes des branches de l'*histoire naturelle*, est si satisfaisante, et accompagnée de tant d'utilité, que quiconque ne s'en est pas occupé, doit passer pour un homme sans goût et sans connais-

---

pare de toutes les facultés de son lecteur, le ravit en admiration, et le force, pour ainsi dire, à aller contempler lui-même l'œuvre animée du Créateur, qui fait le sujet du tableau magnifique qu'il vient d'avoir sous les yeux. Grâces soient également rendues à DAUBENTON, à MONTBÉLIARD, ses illustres amis et ses dignes coopérateurs; et puisse son savant élève et son élégant continuateur, le C.^en^ LACÉPÈDE, vivre assez pour compléter un ouvrage qui immortalise non-seulement ses auteurs, mais encore la nation qui les a encouragés, protégés, secourus dans les travaux immenses qu'il a nécessités.

sances. Si un jeune homme a des dispostions pour l'observation, dit un élégant et ingénieux écrivain (2), il est certain que cette étude lui offrira des objets plus intéressans, et présentera un champ plus vaste à son génie laborieux, que l'histoire des *araignées* ou des *petoncles*.

Ce n'est pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devraient se faire médecins : cette prétention serait aussi ridicule qu'impossible. Tout ce que nous voulons dire, c'est que les hommes de bon sens et instruits, devraient se mettre au fait des principes généraux de la *médecine*, pour que chacun dans sa position pût en tirer, pour lui et pour ses semblables, les avantages qu'elle est capable de procurer, et qu'il pût en même temps apprendre à se garantir des effets destructeurs de l'ignorance, de la superstition, de la fourberie et du charlatanisme.

Dans l'état actuel de la *médecine*, il est plus aisé de tromper un homme sur sa *santé* que sur un *schelling* (3) ; (et il est aussi impossible de découvrir le fourbe, que de punir la four-

(2) M. GREGORY, *Observations sur les devoirs et les obligations des Médecins.*

(3) Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre cinq sous de France, ou à peu près, selon le cours du change.

berie: Cependant le peuple a toujours les yeux fermés, et il prend en assurance tout ce que lui débite un charlatan, sans oser en aucune manière lui demander raison de sa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, n'est que trop souvent sacrée en *médecine*. Le corps des médecins est sans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais, comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les membres qui le composent, il ne sera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque chose à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien aussi précieux que la *santé*.

Le voile du mystère dont on a toujours voulu couvrir la *médecine*, la rend suspecte. De ce qu'on en a fait une science à part, et que depuis long-temps elle est comme indépendante des autres sciences, des gens mal-intentionnés veulent la faire passer pour une pure charlatanerie, incapable de soutenir le grand jour. Cependant la *médecine* n'a besoin que d'être plus connue, pour mériter une estime universelle. Ses préceptes sont tels, *qu'il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer, et elle ne défend que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.*

Le mystère que l'on fait de la *médecine*, fait

tort

tort à la perfection dont elle est susceptible : il expose ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule, et nuit au véritable intérêt de la société. Un art fondé sur l'observation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les observations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'esprit et de génie, feraient, en peu d'années, une collection avantageuse à la *médecine*. Tout homme peut, aussi bien qu'un médecin, dire quand un remède lui réussit : qu'il connaisse seulement le nom et la dose de ce remède, et qu'il sache le nom de la maladie pour laquelle on le prescrit, il est, à peu de chose près, en état d'en perpétuer les bons effets. Or, qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de médecine, et il aura rendu un service plus essentiel à l'art, que celui qui écrit des volumes pour appuyer les hypothèses qu'il veut favoriser.

« Si les gens de lettres, dit l'auteur de l'ou-
« vrage cité ci-dessus (4), étaient en état de
« faire des recherches sur des matières qui doi-
« vent les toucher de si près, on les verrait
« contribuer aux progrès de la *médecine*. Ces
« hommes ne sépareraient point leur intérêt de

(4) M. GREGORY, *ibid.*

« celui de l'art; ils dévoileraient, ils expose-
« raient avec courage l'*ignorance* qui cherche à
« imposer, et ils se rendraient les soutiens du
« vrai mérite, toujours modeste.

« Il n'est point de raison, continue cet auteur,
« qu'on puisse alléguer contre la nécessité de
« rendre la *médecine* populaire. Cette science,
« à la vérité, ne peut qu'à peine être comparée
« à la religion. Cependant l'expérience démon-
« tre que, depuis que les laïcs se sont mêlés de
« matières de religion, la *théologie*, considé-
« rée comme science, a été perfectionnée; la
« vraie religion s'est propagée; le clergé est
« devenu plus instruit, par conséquent beau-
« coup plus utile, et il compose un corps beau-
« coup plus respectable, qu'il ne faisait dans
« les siècles où son pouvoir était plus étendu,
« et où sa puissance était à son comble (5). »

(Une autre raison de rendre la *médecine* populaire, ou du moins de porter les personnes instruites et les gens de lettres à s'en occuper, c'est le besoin que l'on a d'observations; c'est la nécessité dans laquelle on est de les multiplier, puisque sans elles l'art ne fera jamais que des pas incertains vers sa perfection. D'après la manière dont se fait la *médecine*, il est presque

(5) On n'oubliera pas qu'il s'agit ici du clergé d'Angleterre.

impossible que les médecins saisissent toutes celles que leur présente la pratique. Un médecin très-occupé, qui voit vingt, trente malades par jour, ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ses visites; à peine a-t-il celui de saisir les indications, sur-tout dans les grandes villes, où les courses emploient la majeure partie de la journée. Or, si le malade lui-même était instruit, si ses connaissances *anatomiques* le mettaient dans le cas de distinguer le lieu où se trouve le foyer de la maladie; s'il savait assez de *physiologie* pour connaître les fonctions de l'organe affecté, et assez de *médecine* pour saisir, prévoir les révolutions que le mal va y occasionner, et distinguer ses effets d'avec ceux des *remèdes* dont il fait usage, n'est-il pas évident que cet homme, attaqué de quelque maladie compliquée, serait plus en état de la décrire dans tous ses détails, que son médecin qui ne l'aura vue que quelques instans par jour? L'art aura donc gagné une observation qui, sans les connaissances du malade, aurait été perdue. Que par année cent hommes de lettres soient dans le cas de celui dont nous parlons, nous aurons donc cent observations de plus, consignées dans les fastes de la *médecine*.

Mais, dira-t-on, quel fonds faire sur des observations faites par des hommes qui ne peuvent avoir que des connaissances superficielles,

puisqu'ils n'ont point fait leur principale occupation de l'art de guérir ? Quel fonds faire? Celui que l'on doit faire sur la bonne foi, sur l'amour de l'humanité, seuls titres qui porteraient ces hommes éclairés à concourir aux progrès de la *médecine*, enfin sur la vérité, exposée sans intérêt et sans esprit de parti. Que faut-il pour constituer une bonne observation? L'exposé naïf, franc et vrai des phénomènes que présente une maladie dans toutes ses périodes, et non cet étalage pompeux de vaines discussions, par lesquelles ne péchent que trop souvent les observations produites par les médecins systématiques. Mais je suppose que, sur ces cent observations, il n'y en ait que vingt, que dix qui aient les caractères que nous venons d'assigner ; vingt, même dix observations bien faites par année, feraient au bout d'un siècle, une somme de doctrine plus complète, que les médecins n'en possèdent depuis qu'ils existent.

Au reste, cette espèce d'observation ne serait pas une innovation en *médecine*. Dans nos livres, on en trouve souvent de telles, adoptées quelquefois en entier par les auteurs ; et ce ne sont ni les moins bien faites, ni les moins intéressantes. Les praticiens de bonne foi conviendront que, parmi les mémoires à consulter, écrits par le malade même, et qu'ils reçoivent journellement, ils en rencontrent souvent dans lesquels

la netteté des idées et la justesse des expressions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connaissances en *médecine* de plus. Ils conviendront que si les malades avaient ces connaissances, la *médecine* par consultation se ferait avec beaucoup plus de succès, puisque le plus grand nombre des mémoires qui nous sont envoyés des départemens, ne sont écrits que par des chirurgiens, qui joignent à l'ignorance de leur langue, l'ignorance des premiers principes d'un art qu'ils professent impunément. De plus, les connaissances du malade porteraient à l'application ceux qui se proposent de le soigner : elles exciteraient une certaine émulation, qui ne pourrait que tourner à l'avantage de l'humanité, parce qu'ayant à raisonner de l'art avec un malade instruit, ils seraient forcés d'être instruits eux-mêmes, et qu'étant appelés pour le secourir, il faudrait de toute nécessité qu'ils en sussent plus que lui.)

On dira, je le sais, que la *médecine* une fois répandue parmi le peuple, le portera à pratiquer lui-même cette science, et à se confier à ses propres lumières, au lieu d'appeler un médecin. Cependant la vérité est qu'il doit en résulter tout le contraire. Les personnes qui sont les plus instruites dans cet art, sont les plus disposées à demander et à suivre les avis de leurs confrères; quand elles en ont besoin. L'i-

gnorant a toujours plus de penchant à se traiter lui-même; c'est lui qui a le moins de confiance dans le médecin. On en voit tous les jours des exemples chez les paysans, qui, tandis qu'ils refusent absolument de prendre un remède qui leur est présenté par un médecin, saisissent avec avidité tout ce qui leur est offert par le premier venu. Puisque les hommes veulent agir, même lorsqu'ils ne sont pas instruits, il est certainement plus raisonnable de leur fournir les lumières dont ils sont susceptibles, que de les laisser entièrement dans l'obscurité.

On dira encore, que la publicité de la *médecine* diminuera la confiance que l'on a en elle. Cela pourrait être vrai, relativement à quelques individus; mais pour d'autres, cette assertion pourrait avoir un effet tout opposé. Je connais plusieurs personnes qui ont en horreur tous les *remèdes* que leur prescrivent les médecins, parce qu'elles en redoutent les effets : cependant ces mêmes personnes prendront facilement un *remède* qu'elles connaissent, et avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc évident que cette crainte n'est pas inspirée par le *remède*. Il n'y a qu'une *conduite ouverte, franche et sans déguisement*, qui puisse jamais inspirer aux hommes une confiance entière dans les médecins. Tant que la plus petite apparence du mystère se manifestera

dans leur conduite, on verra les hommes être agités par le doute, les inquiétudes et les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, et ces cas se rencontreront quelquefois, où le médecin prudent sera nécessité de déguiser un remède. Ceux qui se proposent de rendre service aux hommes, sont souvent forcés de se prêter à leurs caprices et à leurs humeurs; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure contre la nécessité dans laquelle est, en général, un médecin, de faire profession de *franchise*, et de se communiquer.

Parce qu'il y a des fripons et des fous dans le monde, est-on autorisé à dire qu'il faut regarder tous les hommes comme des fous et des fripons, et doit-on les traiter en conséquence? Un médecin éclairé saura toujours connaître l'instant où il faudra qu'il déguise ses *remèdes*; mais ce déguisement ne sera jamais la principale règle de sa conduite.

La moindre apparence de mystère dans la conduite du médecin, ne rend pas seulement son art suspect; elle le mène au charlatanisme, qui est le fléau de la *médecine*. Il n'y a pas d'hommes plus opposés entre eux, qu'un médecin honnête et un charlatan; et cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus. C'est que la ligne de démarcation

n'est pas assez saillante; au moins ne l'est-elle pas assez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de personnes, qui soient en état de faire une distinction convenable entre la conduite du charlatan, qui administre un remède secret, et celle d'un médecin, qui fait une *ordonnance* qu'elles ne comprennent pas. C'est ainsi que la conduite d'un véritable médecin, qui n'a pas besoin de se déguiser, se rapproche de celle d'un fripon, dont la fortune dépend du secret.

Il n'est point de loi capable d'anéantir le charlatanisme, tant que le peuple croira qu'un charlatan est dans la classe des hommes honnêtes, et qu'il n'y a pas de différence entre lui et le médecin. Il ne faut cependant que la moindre connaissance en *médecine*, pour se mettre en état de découvrir le fripon. Mais cette connaissance est nécessaire pour le reconnaître sûrement. L'ignorance et la crédulité de la multitude sont telles, relativement à la *médecine*, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer sans miséricorde. Le seul moyen de remédier à ce mal, est de rendre le peuple plus instruit. Or, le chemin le plus court pour dépouiller un art ou une science du charlatanisme, est d'en répandre les préceptes dans le public. Que les médecins écrivent leurs *ordonnances* dans la langue commune aux pays où

ils pratiquent; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils jugeront pouvoir en être entendus, et l'on verra le public en état de connaître quand un *remède* aura produit l'effet qu'on en attendait. Cette conduite le portera à avoir une confiance absolue dans son médecin, et elle lui fera craindre et détester celui qui osera lui proposer un remède secret.

Les goûts changeans de la société amènent des manières différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas si long-temps que, dans ce pays, l'usage voulait que chacun dît ses prières en latin, qu'il entendît cette langue, ou qu'il n'y comprît rien. Cet usage, sacré aux yeux de nos ancêtres, nous paraîtrait extravagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous suivons actuellement, paraîtront à leur tour étranges à la postérité. Parmi ces usages, on doit placer celui de faire les *ordonnances de médecine* en langue savante.

Quelque capables que soient les médecins d'écrire en latin, je suis persuadé que les apothicaires ne sont pas toujours en état de les entendre, et que, de cette ignorance, il doit résulter des méprises funestes. Supposé même qu'un apothicaire puisse lire les *ordonnances* des médecins, presque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances est absolument abandonné à des apprentis. C'est ainsi que

la vie du plus grand homme d'un état, même en se servant du médecin de la plus haute réputation, se trouve livrée entre les mains d'un simple garçon de boutique, qui est, non-seulement un parfait ignorant, mais qui joint encore à cela d'être souvent un imbécile ou un franc étourdi. Il peut sans doute arriver que, malgré la plus grande attention, il se commette quelquefois des erreurs dans les affaires; mais, quand il s'agit de la vie des hommes, on doit certainement employer tous les moyens possibles pour les prévenir. Il est donc de la plus grande importance, selon moi, que les *ordonnances de médecine, au lieu d'être écrites en caractères mystiques* (6) *et en langue savante, le*

(6) Ces caractères, qui sont empruntés des chimistes, ne se rencontrent plus guère que dans les vieux livres. Il est rare qu'aujourd'hui, en France, les médecins les emploient dans leurs *ordonnances*. On en voit bien quelques-unes, dans lesquelles on aperçoit encore les signes des *acides*, des *alkalis*, des *sels*, du *fer*, du *mercure*, du *soufre*, etc., etc.; mais elles appartiennent à des jeunes gens, qui s'imaginent par-là se donner un air savant : sorte de charlatanisme qui ne fait plus d'impression, et auquel ils sont bientôt forcés de renoncer.

Il s'en faut même que tous nos médecins fassent leurs *ordonnances* en latin. Beaucoup, et des plus répandus, les écrivent volontiers en français.

Mais tous, ou presque tous, sont dans l'usage d'employer nombre d'abréviations, qui rendent leurs *ordon-*

soient dans la langue du pays, et dans les termes les plus clairs et les plus intelligibles.

---

nances inintelligibles à la plupart des malades. Comme nous nous sommes bien gardés de les employer dans cet Ouvrage, qui ne pouvait être trop clair et trop facile à entendre (Voyez la *Préface du Traducteur*, pag. lvij et lviij de ce Vol.), plusieurs personnes nous ont demandé d'être au fait de ces abréviations, afin de pouvoir au moins lire et comprendre le langage de ceux dont ils n'attendent rien moins que la santé.

C'est pour satisfaire à leurs désirs que nous donnons ici les caractères, les signes et les abréviations dont les médecins se servent, soit pour exprimer la dose des remèdes, soit pour abréger certains termes.

Ainsi :

℞. *signifie* Prenez.
℔. . . . . Livre.
ʒ. . . . . Once.
ʒ. . . . . Gros, ou dragme.
℈. . . . . Scrupule.
ß. . . . . Demi, ou la moitié du poids ou de la mesure dont on a parlé : et quand ce signe se trouve après un chiffre, il désigne la demie en dessus. Par exemple,
ʒß *signifie* demi-gros, et
ʒ j ß. . . . un Gros et demi.
gr. . . . . Grain.
gout. . . . Goutte.
P. . . . . Pincée.
M. . . . . Mêlez, poignée, ou manipule.
N°. . . . . Nombre.
R. . . . . Racine.
F. . . . . Faites.
S. L. . . Selon l'Art.
Q. S. . . Quantité suffisante.
(aa) ā ou ana, de chaque.
P. E. . . Parties égales.
Q. V. . . Quantité que l'on veut.
pp. ou p̄p. Préparé.
B. S. . . . Bain de sable.
B. M. . . Bain marie.
B. V. . . Bain de vapeur.

La science de la *médecine*, répandue parmi le peuple, tendrait non-seulement à la perfection de l'art et à la destruction du charlatanisme, mais encore cette publicité rendrait la *médecine* d'une utilité plus universelle, parce qu'elle propagerait ses avantages dans la société. Quel que soit le temps qu'il y a que la *médecine* est connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ses principes, les plus importans au bien de l'humanité, aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La guérison des maladies est, sans doute, une matière de grande importance; mais les moyens de conserver la santé

Les chiffres dont on se sert pour désigner le nombre des poids ou mesures, est ordinairement le romain: tels que j, ij, iij, iv, v, vj, vij, viij, ix, x, etc, etc.

Au reste, tous les auteurs exacts ont rejeté de leurs ouvrages ces abréviations. La plupart des Pharmacopées, celle d'Édimbourg, le *Codex de Paris*, quoique tous écrits en latin, n'ont conservé de ces abréviations que celles-ci, ℞ et *ana*, qui ne peuvent tirer à conséquence: encore la Pharmacopée d'Édimbourg a-t-elle rejeté cette dernière.

Cette Note devient moins utile, aujourd'hui que l'adoption des nouveaux poids et mesures ne met plus dans le cas de se servir des caractères ou signes qui représentaient les poids anciens. Cependant je la laisse subsister, parce qu'à l'exception des signes de ces poids anciens, toutes les autres abréviations peuvent être et sont encore employées quelquefois par des médecins.

et de prévenir les maladies, sont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes; et certainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement et le plus simplement possible. On ne supposera jamais qu'on puisse se garantir des maladies d'une manière convenable, tant qu'on ne sera point en état d'en connaître les causes.

Le gouvernement, dont dépend, à certains égards, la santé du public, n'exerce qu'un pouvoir infructueux, et privé de ses plus grands avantages, s'il n'est, jusqu'à un certain point, guidé par les lumières de la *médecine*.

Ce qu'il y a de certain, c'est que les hommes de tout état, de toute condition, pourraient tirer avantage de la *médecine*, s'ils en étaient instruits à un certain degré. Elle leur apprendrait à prévenir les dangers particuliers à chaque profession; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La *médecine*, bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie, enseigne seulement aux hommes comment ils doivent en faire usage. On a dit, il est vrai, que *vivre médicinalement, c'est vivre misérablement*; mais l'on pourrait dire avec autant de justice, que *vivre raisonnablement, c'est vivre malheureusement*. Si certains médecins veulent faire recevoir dans le monde leurs

absurdités, ou établir des lois incompatibles avec la raison et le sens commun, il n'est pas douteux qu'ils doivent être méprisés; mais ce n'est pas la faute de la *médecine*. Elle ne propose pas de lois, que je sache, qui ne soient parfaitement favorables aux plaisirs honnêtes de la vie, et qui ne soient les seules routes qui conduisent tous les hommes au vrai bonheur.

C'est donc avec douleur que nous observons que la *médecine* n'a, jusqu'ici, été que très rarement envisagée comme une science populaire; et qu'on ne l'a considérée que comme une branche de connaissances qui doit être confinée dans une classe de particuliers, tandis que le reste des hommes doit la négliger. Cependant, en l'examinant avec soin, il est facile de s'apercevoir qu'il n'est pas de science qui soit plus digne de leur attention, et qui soit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que si le peuple avait la moindre connaissance en *médecine*, il deviendrait inquiet, craintif, mélancolique, et qu'elle le porterait à croire qu'il a toutes les maladies dont il lirait la description. Peut-être cela pourrait-il être le cas de ceux qui sont mélancoliques par tempérament. Mais, supposé qu'il en arrive autant à d'autres, ils ne seraient pas long-temps à être détrompés. Ils reconnaîtraient bientôt leur erreur, et, à force de lire, on les verrait se cor-

riger de ce défaut (7). A chaque pas ils reconnaîtraient l'absurdité de cette assertion, qu'une femme sensible, par exemple, plutôt que de lire un livre de *médecine*, qui l'éclairerait sur les moyens d'élever son enfant, doit l'abandonner entièrement aux soins et à la conduite de l'espèce la plus ignorante, la plus crédule et la plus superstitieuse.

---

(7) C'est ce qui arrive à tous les élèves dans l'art de guérir. Il n'en est pas un qui ne s'imagine avoir la première maladie dont il étudie les symptômes. Mais, comme il est frappé de la même crainte pour la deuxième, la troisième, la quatrième, et ainsi de toutes les autres qui sont l'objet de ses études, il est bientôt détrompé par son erreur même : car il n'est pas longtemps à comprendre qu'il ne peut pas être né assez malheureux pour avoir à la fois toutes les maladies, et que n'ayant ni celles-ci, ni celles-là, il est possible qu'il n'en ait aucune ; et c'est ce qui arrive le plus communément. Cependant il en est qui, naturellement mélancoliques et chagrins, veulent absolument être malades, et qui se persuadent avoir les maladies les plus désespérantes. Ceux-ci veulent être *pulmoniques ;* ceux-là veulent avoir la *goutte*, la *pierre*, etc.; et les voilà très-malheureux, consultant sans cesse les professeurs, et faisant même en particulier des *remèdes* qui leur sont toujours contraires, et qui, par leurs effets, les conduisent enfin à ouvrir les yeux. J'en ai vu plusieurs qui, s'ils n'avaient étudié en médecine, auraient été malades imaginaires toute leur vie. Le peuple, bien loin de croire avoir toutes les maladies dont il lirait la des-

Il n'est pas certainement de partie dans la *médecine* qui soit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la manière de nourrir et d'élever les enfans. Cependant peu de pères et mères y apportent une attention convenable. On les voit, dans le temps où leurs tendres rejetons ont le plus besoin de leurs soins et de leur attention, les confier à des nourrices mercenaires, qui sont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connaître. Nous ne craindrons point d'affirmer que la négligence et l'inattention des parens et des nourrices, tuent plus d'enfans que les médecins n'en sauvent.

Les avantages de la *médecine*, considérée comme une profession, seront toujours dans les mains de ceux qui seront capables de l'exercer; il n'est pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puisse jamais la pratiquer. Comme il faut que les médecins, ainsi que les hommes des autres professions,

---

cription, apprendrait au contraire, de la seule manière capable de se persuader, à dévoiler le charlatanisme de ces prétendus médecins qui ne cherchent qu'à en imposer, en convertissant en maladies de simples indispositions, et en maladies graves celles qui ne sont que légères, et qui, par un traitement aussi absurde qu'intéressé, prolongent les maladies, et les rendent souvent incurables quand ils ne les rendent pas mortelles.

vivent

vivent de leur travail, il faut donc, dans l'état actuel de la *médecine*, que le pauvre ou manque absolument de conseil, ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevait aucun. Car les personnes qui ne sont pas assez instruites de la *médecine*, quoique d'ailleurs généreuses et de bon sens, n'osent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés, parce que la crainte de faire le mal, arrête souvent l'inclination que l'on a de faire le bien.

D'autres personnes, guidées par l'amour de l'humanité, sont souvent retenues de faire les actions les plus nobles et les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuses dont ne cesse de rebattre leurs oreilles, cette classe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réussir ; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, et tournent en ridicule ceux qui entreprennent de soulager un malade, parce qu'ils ne le conduisent pas selon les règles de l'art admises parmi eux. Il faut pourtant que ces messieurs me pardonnent si je leur dis que j'ai souvent rencontré de ces personnes généreuses faire beaucoup de bien ; et que leur pratique, qui en général n'était guidée que par le bon sens et l'observation, et qui n'était aidée que par un peu

de lecture de quelques livres de *médecine*, était souvent mieux raisonnée que celle de ces suppôts ignorans de l'art, qui méprisent la raison et l'observation, pour s'en tenir seulement à la règle, et qui, ne sachant que prescrire des *remèdes*, négligent souvent d'autres choses de plus grande importance.

Car, outre l'administration des *remèdes*, il y a bien des choses à observer auprès d'un malade. Le pauvre périt souvent dans les maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de *remèdes*. Ces malheureux manquent, la plupart du temps, des choses même les plus nécessaires à la vie, et ils ont toujours trop de ce qui est capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la situation de ces infortunés, qui puissent imaginer combien est grand le bien qu'une personne charitable peut leur faire, en suppléant seulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile et plus noble, que de fournir aux besoins de ses semblables, quand ils sont dans la nécessité. Tant que la religion et la vertu seront respectées parmi les hommes, cette conduite méritera les plus sublimes éloges, et elle ne peut rester sans récompense, puisque le Ciel est juste.

Les personnes qui ne veulent point se charger d'administrer les *remèdes*, peuvent cepen-

dant prendre sur elles de diriger le *régime*. Un grand médecin a dit que sous le seul nom de *diète*, doivent être comprises toutes les indications de la *médecine*. Il n'est pas douteux que la *diète* ne remplisse une grande partie des indications ; mais il est beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles et destructeurs, relatifs au traitement des maladies, prévaudront toujours parmi le peuple; il n'y a que les personnes d'esprit et instruites qui puissent les déraciner. Un ouvrage qui traiterait des moyens d'affranchir les pauvres du joug de ces préjugés, qui donnerait des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de respirer un air pur et souvent renouvelé, de s'entretenir dans la propreté, et de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les maladies ; cet ouvrage serait sans doute très-important, et ne pourrait manquer de produire les effets les plus heureux. Un *régime* sagement administré, équivaut au moins aux *remèdes* dans le plus grand nombre des maladies, et il leur est infiniment supérieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des personnes bienfaisantes qui s'empressent de soulager les malheureux ; anéantir les préjugés dangereux et nuisibles ; garantir les hommes sans connais-

sances et faciles, des fraudes, des fourberies de charlatans et d'imposteurs; leur faire connaître ce qu'ils peuvent par eux-mêmes pour prévenir les maladies et pour s'en guérir, tous ces objets sont certainement dignes de l'attention d'un médecin. Telles sont aussi les vues principales qui ont porté à composer et à publier la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les réflexions qu'elle présente sont le fruit d'une attention minutieuse à conduire les hommes, pendant le cours d'une pratique assez étendue dans les différentes parties de l'Angleterre. Les malheurs dont l'auteur a été témoin lui ont fait désirer que les malades, ou ceux qui les approchent, eussent quelques règles certaines, d'après lesquelles ils pussent se conduire. Il laisse au public à juger si les efforts qu'il a faits pour suppléer à la capacité qui lui manque, ont réussi. Mais si l'on trouve qu'il a contribué; fût-ce en la moindre chose, à alléger les malheurs auxquels sont exposés la plupart des hommes dans les maladies, il sera trop récompensé de son travail.

AUTEURS

Qui sont cités dans la MÉDECINE DOMESTIQUE,

Avec l'indication des Volumes et des pages où ils sont nommés.

A.

ADANSON (le C.en), de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de l'Institut national, etc.
Cité Tom. V, pag. 3, 13, 40, 43, etc., etc.; car on n'a pas manqué de spécifier la famille dans laquelle cet auteur a classé la plante dont on donne la description, quand cette famille a été connue. Le C.en ADANSON est donc cité dans la plus grande partie des descriptions que l'on a faites des plantes prescrites dans cet Ouvrage.

ADDISSON (*Joseph*), Poète et critique anglais. Né en 1672, mort en 1719.
Cité Tom. I, pag. 266.

AÉTIUS, ou AÈCE, Médecin Grec, qui vivait dans le quatrième ou cinquième siècle.
Cité Tom. II, pag. 371, note.

AITKEN (M.), Chirurgien d'Édimbourg.
Cité Tom. IV, pag. 416, note.

ALEXANDER (le D.r), Médecin d'Édimbourg.
Cité Tom. III, pag. 182; Tom. IV, pag. 474.

ALEXANDRE DE TRALLES, parce qu'il était né à *Tralles*, ville de Lydie, Médecin Grec du sixième siècle.
Cité Tom. I, pag. 220; Tom. II, pag. 372, note.

ALLEN (*Jean*), Médecin Anglais.
Cité Tom. I, pag. lxiij; Tom. III, pag. 79; Tom. V, pag. 479.

ALSTON (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. V, pag. 451.

ANDERSON (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. V, pag. 429.

ANDRY (*Nicolas*), Médecin de Paris, Professeur de

Médecine au Collége de France, etc.; mort en 1742.
Cité Tom. III, pag. 99.

ANDRY (le C.en), Médecin de Paris, fils du précédent.
Cité Tom. III, pag. 527, 535, note.

ARBUTHNOT (le D.r), Médecin Anglais, de la Société royale de Londres, etc.
Cité Tom. I, pag. xcix, cij; Tom. II, pag. 161, 169; Tom. III, pag. 181, 275; Tom. IV, pag. 301.

ARÉTÉE DE CAPPADOCE, Médecin Grec, que l'on croit avoir vécu du temps de Néron.
Cité Tom. IV, pag. 567.

ARMSTRONG (*Jean*), Médecin et Poète Anglais.
Cité Tom. I, pag. 91; Tom. III, pag. 405.

ASTRUC (*Jean*), Professeur de Médecine, d'abord à Montpellier, ensuite à Paris, etc.; mort en 1766, à 83 ans.
Cité Tom. I, pag. lxiij, 35, note; Tom. IV, pag. 94, 131, 202; Tom. V, pag. 258, 528.

AUBERT (le C.en A.) D.r en Médecine.
Cité Tom. IV, pag. 580, note.

B.

BACON (*le Chancelier*), né à Londres en 1561, mort en 1626.
Cité Tom. I, pag. 273.

BAGARD (le C.en), Médecin de Nancy, Intendant du jardin de Botanique, etc.
Cité Tom. V, pag. 45, 463.

BAGLIVI (*George*), Professeur d'Anatomie à Rome, de la Société royale de Londres, etc.; mort en 1706.
Cité Tom. II, pag. 73, note; 348.

BALDINI (le D.r), Médecin à Naples.
Cité Tom. III, pag. 467, note.

BALL (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. III, pag. 136.

BALLESXERD, Citoyen de Genève, etc.
Cité Tom. I, pag. 12, note; 37, note; 48, 56, 67, 310.

BANAU (le C.en), D.r en Médecine.
Cité Tom. V, pag. 401.

BARBEYRAC (*Charles*), Médecin de Montpellier, mort en 1699.
Cité Tom. IV, pag. 141.

BARON (*Hyacinte-Théodore*), ancien Doyen de la Fa-

culté de Médecine de Paris, sa patrie, où il est mort en 1758.

Cité Tom. V, pag. 520.

BARTHOLE, Professeur de Droit en Italie, mort en 1356.

Cité Tom. I, pag. 159, note.

BARTHOLIN, Professeur de Médecine à Copenhague dans le siècle dernier.

Cité Tom. III, pag. 319, note; Tom. V, pag. 46.

BAUDELOQUE (le C.en), Chirurgien-Accoucheur, à Paris.

Cité Tom. IV, pag. 193.

BAUHIN (*Gaspard*), premier Médecin du duc de Wirtemberg, mort à Bâle en 1623.

Cité Tom. V, pag. 3, 4, 13, 14, 25, etc., etc. Nous ferons, pour cet article et pour le suivant, la même observation qu'à l'article du C.en ADANSON; car *Gaspard* et *Jean* BAUHIN ont donné la nomenclature de toutes les plantes décrites dans la MÉDECINE DOMESTIQUE.

BAUHIN (*Jean*), frère aîné du précédent, fut aussi Médecin du duc de Wirtemberg.

Cité Tom. V, pag. 2, 4, 13, 14, 23, etc., etc. Voyez l'article qui précède.

BAUMÉ (le C.en), ancien Apothicaire, de la ci-devant Académie des Sciences, de l'Institut national, etc.

Cité Tom. IV, pag. 86, 89; Tom. V, pag. 56, 59, 122, 201, 207, 223, 293, 296, 322, 354, 397, 426, 490, 521, 555, 569.

BAUMES (le C.en), Médecin à Nismes, etc.

Cité Tom. III, pag. 345.

BAUVE (le C.en de), Chirurgien à Paris.

Cité Tom. IV, pag. 446, note.

BELLETÊTE (*Jean-Jacques*), Médecin de Paris.

Cité Tom. III, pag. 521.

BERKLEY (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 577.

BEUDON (le C.en), Chirurgien au grand Andely.

Cité Tom. III, pag. 527, 528.

BIENVILLE (le C.en de), Médecin à la Haye.

Cité Tom. IV, pag. 230, 574.

BILGUER, Chirurgien des armées du roi de Prusse.

Cité Tom. IV, pag. 357, 418.

BLACKLOCK (le D.r), Médecin d'Édimbourg.

Cité Tom. III, pag. 409, note.

BLACKRIE (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. II, pag. 527, note; Tom. V, pag. 332.

Boerhaave (*Herman*), Professeur de Médecine à Leyde, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de la Société royale de Londres, etc., etc.; mort en 1738.

Cité Tom. I, pag. lxiij, 44, 54, note; 64, 154, 186, note; 263, 289; Tom. II, pag. 234, note; 158, 340, note; Tom. III, pag. 294, note; 308, 330, note; 507; Tom. IV, pag. 289, note; 304; Tom. V, pag. 45, 46, 312, 492, 551.

Boissieu (le C.en de), Médecin de Lyon.

Cité Tom. V, pag. 463.

Bordenave (*Toussaint*), des ci-devant Académies des Sciences et de Chirurgie de Paris, etc., mort en 1782.

Cité Tom. V, pag. 463.

Bordeu (*Théophile de*), Médecin de Montpellier et de Paris, mort en cette dernière ville en 1776.

Cité Tom. II, pag. 234, note; 372 et 373, note; 523 et 524, note; 527, note; Tom. IV, pag. 398; Tom. V, pag. 84, 501.

Boulduc, ancien Apothicaire, de la ci-devant Académie des Sciences, etc.

Cité Tom. V, pag. 84.

Bouvart (*Michel-Philippe*), Médecin de Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, etc., né à Chartres le 11 janvier 1711, mort le 19 janvier 1787.

Cité Tom. V, pag. 526.

Braidwood (le D.r) d'Edimbourg.

Cité Tom. III, pag. 425.

Brookes (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. III, pag. 79, 136, 428, 546.

Brossard (le C.en), Chirurgien à la Châtre.

Cité Tom. V, pag. 12.

Buffon, Intendant du Jardin des Plantes, des ci-devant Académies Française et des Sciences, de la Société royale de Londres, etc.; mort à Paris en 1788.

Cité Tom. I, pag. cviij*, 2, note; 144, note; 326.

Burton (*Jean*), Médecin et Accoucheur Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 193.

C.

Cadet de Gassicourt, Apothicaire à Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, de l'Académie impériale des Curieux de la Nature, etc., etc.

Cité Tom. IV, pag. 490.

CADET DE VAUX (le C.en), ancien Apothicaire de Paris, Démonstrateur de chimie, de l'Académie impériale des Curieux de la Nature, etc.

Cité Tom. IV, pag. 498; Tom. V, pag. 585.

CÆLIUS AURELIANUS, Médecin que l'on croit né dans une ville de Numidie, vivait vers le temps de Galien. Ses Ouvrages sont écrits en latin.

Cité Tom. II, pag. 139.

CANYANE (le D.r), Médecin de Bath en Angleterre, de la Société royale de Londres.

Cité Tom. V, pag. 294.

CASSINI DE THURI, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, etc.

Cité Tom. I, pag. 37, note.

CATESBY (*Marc*), de la Société royale de Londres.

Cité Tom. V, pag. 95.

CELSE (*Cornelius Celsus*), appelé l'*Hippocrate* des Latins, paraît avoir vécu sous Auguste et sous Tibère, et être né à Rome.

Cité Tom. I, pag. 204, 358; Tom. III, pag. 165, note; 267, note.

CÉZAN (le C.en), Médecin de Paris.

Cité Tom. IV, pag. 117, note.

CHAMBON (le C.en), Chirurgien.

Cité Tom. IV, pag. 365, note; 373, note.

CHAPELLE (*Claude-Emmanuel Luillier*), Poète du siècle de Louis XIV.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

CHAPMAN (le D.r), Médecin à Londres.

Cité Tom. IV, pag. 37.

CHAPTAL (le C.en), de l'Institut national, Conseiller d'État, Ministre de l'intérieur.

Cité Tom. I, pag. 182, note.

CHARRON (*Pierre*), Philosophe, Auteur du livre *De la Sagesse*, etc.

Cité Tom. I, pag. 307 et 308.

CHAULIEU (*l'Abbé de*), Poète du siècle de Louis XIV.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

CHAUSSÉE (*Nivelle de la*), de la ci-devant Académie Française, etc.

Cité Tom. IV, pag. 574.

CHEYNE (le D.r), Médecin Anglais, de la Société royale de Londres.

Cité Tom. I, pag. 232, 341; Tom. II, pag. 358;

Tom. III, pag. 338 et 339; Tom. IV, pag. 225.

CHOMEL (*Jean-Baptiste-Louis*), Médecin de Paris, etc.; mort en 1765.

Cité Tom. II, pag. 374, note; Tom. III, pag. 347; Tom. V, pag. 60, 156, 321, 550.

CLARE (M.), Chirurgien Anglais; mort en 1785.

Cité Tom. IV, pag. 15, note; 65 et note; 91, note; 351, note; 376, note; Tom. V, pag. 87.

CLERC (le C.en), Médecin des armées en Allemagne, de l'Académie impériale des Sciences de Saint-Pétersbourg, etc.

Cité Tom. I, pag. 263, 293, 304, 326, 335; Tom. II, pag. 78, note; 81, note; 97, note; 127, note; 134, note; 136, note; 144, note; 162, note; 183, 184, note; Tom. III, pag. 267, note; Tom. IV, pag. 202, 204, 205.

COCCHI (*Antoine*), Médecin à Florence.

Cité Tom. I, pag. 19, note.

COLOMBIER (le C.en), Médecin de Paris, etc.

Cité Tom. I, pag. 113.

COLON (le C.en), D.r en Médecine.

Cité Tom. IV, pag. 580, note.

COOK (*le Capitaine*), si célèbre par ses voyages autour du monde.

Cité Tom. I, pag. 117 et suiv.

CORNARO (*Louis*), Noble Vénitien.

Cité Tom. I, pag. 159, note; Tom. III, pag. 339.

CORNEILLE (*Pierre*), né à Rouen en 1606, et mort à Paris, Doyen de la ci-devant Académie Française, en 1684.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

COSTE (le C.en), Médecin de la Marine, de l'Hôpital militaire de Calais, de l'Académie de Nancy, de celle de Lyon, etc.

Cité Tom. II, pag. 104 et suiv., note; Tom. V, pag. 45, 62, 64, 83, 253, 273, 289, 337, 341, 356, 412, 416, 466, 509, 525, 572, 606.

COSTEL (le C.en), Apothicaire à Paris.

Cité Tom. IV, pag. 27, note.

COULAS (le C.en), Médecin de Montpellier.

Cité Tom. III, pag. 416.

CRÉBILLON (*Prosper Jolyot de*), né à Dijon en 1674, de la ci-devant Académie Française; mort à Paris en 1762, à quatre-vingt-huit ans.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

CULLEN (M.), Professeur de Médecine à Edimbourg, etc.
Cité Tom. III, pag. 163, 322, note.

D.

DARAN, Chirurgien à Paris.
Cité Tom. IV, pag. 38, note; Tom. V, pag. 74, 94, 584.
DEHORNE, D^r. en Médecine, etc.
Cité Tom. IV, pag. 6 et 7, note; 12, 23, note; 27, note; 29, note; 67, 72, 82, 87, 91, note; 108, 112, 117, note; 330, 331, 332; Tom. V, pag. 535.
DELAROCHE (le C.^en), D.^r en Médecine.
Cité Tom. IV, pag. 583, 591, note.
DÉMOSTHÈNE, Athénien, le Prince des Orateurs.
Cité Tom. I, pag. 143, 155.
DEMOURS, Médecin de Paris, Oculiste, de la ci-devant Académie des Sciences.
Cité Tom. V, pag. 591.
DESCARTES (*René*), le restaurateur de la philosophie; né en Touraine en 1595, mort en Suède en 1650.
Cité Tom. I, pag. 144, note; 147.
DESHOULIÈRES (*Antoinette du Ligier de la Garde, veuve de Guillaume de la Fond*), Dame célèbre par ses vers, et sur-tout par ses Idyles; née à Paris en 1638, et morte dans la même ville en 1694.
Citée Tom. I, pag. 237.
DIEMERBROECK (*Isbrand*), Professeur d'Anatomie et de Médecine à Utrecht, mort en 1644.
Cité Tom. I, pag. 223, 291.
DINOUART, mort Chanoine de S. Benoît à Paris.
Cité Tom. IV, pag. 362 et 363, note.
DIMSDALE, Médecin Anglais, Inoculateur de l'Impératrice de Russie, Catherine II; du Grand-Duc, etc.
Cité Tom. II, pag. 305.
DOBSON (M.), Médecin à Liverpool en Angleterre.
Cité Tom. IV, pag. 299 et 300, note.
DOULCET (*Denis-Claude*), Médecin de l'Hôtel-Dieu de Paris.
Cité Tom. IV, pag. 213, 216.
DUBOIS, Médecin de la Charité à Paris.
Cité Tom. II, pag. 451, note; Tom. III, pag. 506.
DUHAMEL DU MONCEAU (*Henri-Louis*, de la ci-devant Académie des Sciences, etc.

Cité Tom. V, pag. 401.

DUPRÉ DE SAINT-MAUR, de la ci-devant Académie Française, etc.

Cité Tom. I, pag. 2, note.

DUVERNEY *le jeune*, de la ci-devant Académie des Sciences, etc.

Cité Tom. IV, pag. 359, note; 623, note; Tom. V, pag. 57.

E.

EHRMANN (M. *J. Chrétien*), Physicien, et Doyen perpétuel du Collége de Médecine de Strasbourg.

Cité Tom. III, pag. 535, note.

ELSE (M.), Chirurgien Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 351, note.

ENGLEMAN (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 507.

ETTMULLER (*Michel*), Professeur de Médecine à Leipsick; mort en 1683.

Cité Tom. II, pag. 73, note.

EUGALENUS (*Severin*), Médecin d'Occum en Frise, vivait sur la fin du seizième siècle.

Cité Tom. III, pag. 195.

EURIPIDE, Poète tragique Grec.

Cité Tom. I, pag. 143.

F.

FALLOPE (*Gabriel*), Médecin Italien, mort à Padoue en 1562.

Cité Tom. I, pag. 98; Tom. V, pag. 526.

FERNEL (*Jean-François*), premier Médecin de Henri II.

Cité Tom. II, pag. 371, note.

FLORÈS (*Don J.*), Médecin au Mexique.

Cité Tom. III, pag. 465, note; Tom. V, pag. 333.

FONTANA (M.), Physicien de S. A. R. le Grand-Duc de Toscane.

Cité Tom. III, pag. 467, note; 539, 541, 542, 544, note; 558.

FONTENELLE (*Bernard le Bouvier de*), de la ci-devant Académie Française, Secrétaire perpétuel de celle des Sciences, etc., etc.; né à Rouen en 1657, mort à Paris en 1757, à près de cent ans.

Cité Tom. I, pag. 107, note.

FORDYCE (le D.r), Médecin de Londres.

Cité Tom. IV, pag. 37, 42.
FOTHERGILL (M.), Docteur en Médecine d'Edimbourg, Médecin à Londres, des Sociétés royale de Londres et de Médecine de Paris, etc.
Cité Tom. II, pag. 380, 384, note.
FOUQUET (M.) Médecin de l'hôpital militaire de Montpellier.
Cité Tom. V, pag. 143.
FOURCROY (le C.en) Médecin de Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, de l'Institut national, Conseiller d'État, etc.
Cité Tom. I, pag. 96.
FREVEN (le D.r), Médecin à Sussex.
Cité Tom. IV, pag. 480.
FULLER (*Thomas*), Médecin Anglais.
Cité Tom. III, pag. 344.

G.

GALIEN (*Claude*), Médecin de l'Empereur Marc-Aurèle.
Cité Tom. I, pag. 218; Tom. II, pag. 117, note; Tom. V, pag. 165.
GALLATIN, Médecin de Montpellier.
Cité Tom. II, pag. 60, note; Tom. III, pag. 61.
GARDANE, Médecin de Paris.
Cité Tom. II, pag. 454, note.
GARDENER (le D.r), Médecin d'Edimbourg, Bibliothécaire de la Faculté de Médecine de cette ville.
Cité Tom. V, pag. 427.
GARIDEL (le C.en), Professeur de Médecine à Aix, département des Bouches-du-Rhône.
Cité Tom. V, pag. 46.
GAUBIUS (*Jerôme-David*), premier Médecin du Stathouder.
Cité Tom. I, pag. 174, note; 175, note; Tom. III, pag. 60; Tom. V, pag. 612.
GEOFFROY (*Etienne-François*), Médecin de Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, de la Société royale de Londres, etc., etc.; mort à Paris, sa patrie, en 1731.
Cité Tom. V, pag. 26, 28, 239, 543.
GERARD (*Jean*), Botaniste Anglais.
Cité Tom. V, pag. 39, 483.
GESNER (*Conrard*), Professeur de Médecine à Zurich.

Cité Tom. V, pag. 46.

GILCHRIST (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. II, pag. 178, note; Tom. IV, pag. 116.

GILIBERT (le C.en), Médecin à Lyon, de l'Académie des Sciences de cette ville, etc.
Cité Tom. V, pag. xxij et suiv.

GLISSON (*François*), Médecin Anglais.
Cité Tom. V, pag. 315.

GLOVER (M.), Chirurgien de l'Officialité de Londres.
Cité Tom. IV, pag. 516.

GODART (le C.en), Médecin à Vervier, près Liége.
Cité Tom. V, pag. 463.

GOULARD (*Thomas*), Professeur de Chirurgie à Montpellier, de la ci-devant Académie des Sciences de cette ville, de l'Académie de Chirurgie de Paris, etc., etc.
Cité Tom. V, pag. 134, 181, 604, 605.

GOULIN (*J.*), D.r en Médecine, des Académies de Nancy, de la Rochelle, d'Angers, de Nismes, de Lyon, etc., etc.
Cité Tom. III, pag. 109; Tom. IV, pag. 480, note; 487.

GRAMM (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. III, pag. 72.

GRÉGORY (M.), Médecin d'Edimbourg, de la Société royale de Londres.
Cité Tom. I, pag. cxj, cxiij.

GUILBERT DE PRÉVAL (le C.en), Médecin de Paris.
Cité Tom. IV, pag. 117, note.

H.

HARN (*Antoine de*), Médecin de Sa Majesté Impériale et Royale, Professeur de Médecine clinique à Vienne en Autriche; mort dans cette dernière ville en 1776.
Cité Tom. I, pag. 174, note; 287; Tom. II, pag. 234, note; 529; Tom. III, pag. 108, 347, 352; Tom. V, pag. 584.

HALES (*Etienne*), de la Société royale de Londres.
Cité Tom. V, pag. 591.

HALLER (*Albert de*), Médecin et Membre du Conseil Souverain de Berne, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de la Société royale de Londres, etc.; mort en 1777.
Cité Tom. I, pag. 64, 155; Tom. II, pag. 283,

note ; Tom. III, pag. 322, note ; 330, note ; 347 ; Tom. V, pag. 111, 315.

HARMAND DE MONTGARNY (le C.en), Médecin à Verdun.

Cité Tom. V, pag. 80, 81.

HARMANT (le C.en), Médecin du feu Roi de Pologne ; Professeur de Chimie à Nancy, Médecin de l'hôpital, etc.

Cité Tom. IV, pag. 489.

HARRIS (*Gautier*), Médecin du Collége royal de Londres, et de Guillaume Prince d'Orange, depuis Roi d'Angleterre.

Cité Tom. IV, pag. 304.

HELLOT (*Jean*), Chimiste, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, etc.

Cité Tom. I, pag. 175, note.

HELMONT (*Jean-Baptiste Van*), plus Empirique que Médecin ; né à Bruxelles en 1577, mort en Hollande en 1644.

Cité Tom. I, pag. 291 ; Tom. V, pag. 382.

HELVÉTIUS (*Jean-Claude-Adrien*), Médecin de la Reine, femme de Louis XV.

Cité Tom. IV, pag. 164.

HELVÉTIUS (*Claude-Adrien*), fils du précédent.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

HELWIG (M.), Professeur de Médecine à Gripswald.

Cité Tom. II, pag. 103.

HENCIUS, Médecin Allemand.

Cité Tom. I, pag. 224.

HÉRODICUS, Médecin en Thrace, contemporain d'*Hippocrate*, passe pour avoir, le premier, allié la Gymnastique à la Médecine.

Cité Tom. I, pag. 263.

HILL (M.), Médecin de Londres, Intendant du Jardin des Plantes, etc.

Cité Tom. V, pag. 588.

HIPPOCRATE, un des descendans d'Esculape. Il eut de tels succès dans la Médecine, et il s'est fait une telle réputation par ses ouvrages sur cette science, qu'il en a été regardé comme le fondateur. Né à Cos, 458 ans avant J. C. ; mort en Thessalie à l'âge de cent neuf ans.

Cité Tom. I, pag. xlviij, xlix, note ; lxiij, 104, 153, 162, 318, note ; Tom. II, pag. 67, note ; 73, note ; 82, note ; 107, note ; 117, note ; 127, note ;

134, note ; 135, note ; 236, note ; 149, 152, note ; 213, 336, note ; 368, 372, note ; 472 ; Tom. III, pag. 328, note ; 333, 335 ; Tom. IV, pag. 166, 180 ; Tom. V, pag. 152, 312, 366, 382, 581.

HOFFMANN (*Frédéric*), né à Hall, près Magdebourg, en 1660 ; mort en 1742.

Cité Tom. I, pag. lxiij, 142 ; Tom. II, pag. 73, note ; 136, note ; 348 ; Tom. III, pag. 324, 382 ; Tom. IV, pag. 208, 567 ; Tom. V, pag. 83.

HOLWEL (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. II, pag. 286, note.

HOME (le D.r), Professeur de Médecine à Edimbourg, etc.

Cité Tom. II, pag. 319, note ; 376 ; Tom. III, pag. 461 ; Tom. IV, pag. 289, note.

HORACE (*Quintus Horacius Flaccus*), Poète du siècle d'Auguste.

Cité Tom. I, pag. xliv, 164, note ; 201, note ; 248, 308.

HOULSTON (M.), Médecin à Liverpool, en Angleterre.

Cité Tom. IV, pag. 300, note.

HUNTER (*Jean*), Médecin et Accoucheur de la Reine d'Angleterre, de la Société royale de Londres, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, etc., etc. ; mort en 1785.

Cité Tom. IV, pag. 419, note.

HUXHAM (*Jean*), Médecin d'Edimbourg, de la Société royale de Londres, etc.

Cité Tom. I, pag. xcix ; Tom. II, pag. 78, note.

J.

JACQUIN (*l'Abbé*), Chapelain de Mesdames, Membre des Académies de Rouen, de Metz, etc.

Cité Tom. IV, pag. 467, note.

JANIN (le C.en), Oculiste de la ville de Lyon, des ci-devant Académies des Sciences de Dijon, Villefranche, Montpellier, etc.

Cité Tom. IV, pag. 515, 516.

JENNER (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 576 et 577, note.

JOHNSON (*Alexandre*), Médecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 469, 518.

JOLY (le C.en), Citoyen de Genève, Médecin de Montpellier, à Genève.

Cité

Cité Tom. V, pag. 295, 612.

JUSSIEU (*Bernard de*), Médecin de Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, Professeur de Botanique au Jardin des Plantes, etc.; né à Lyon en 1699, mort à Paris en 1777.

Cité Tom. III, pag. 540, 541, 543, note; Tom. V, pag. 84, 144, 373, 516.

K.

KENNEDY, Médecin de Londres.

Cité Tom. V, pag. 160.

L.

LABORIE (le C.en), Apothicaire à Paris.

Cité Tom. IV, pag. 490.

LACÉPÈDE (le C.en), de l'Institut national, etc.

Cité Tom. I, pag. cx, note.

LACONDAMINE, de la ci-devant Académie Française, de celle des Sciences, etc.; mort à Paris en 1774.

Cité Tom. II, pag. 293, note.

LAFAYE, de la ci-devant Académie de Chirurgie de Paris.

Cité Tom. IV, pag. 416, note.

LAFARE (*Charles-Auguste de*), Poète du siècle de Louis XIV.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

LAFONTAINE (*Jean de*), né à Château-Thierry en 1621, mort à Paris en 1695.

Cité Tom. I, pag. 123, note; 144, note.

LALOUETTE (le C.en), Médecin de Paris.

Cité Tom. IV, pag. 80, 81, note; Tom. V, pag. 105, 106.

LAMOTTE, Accoucheur.

Cité Tom. III, pag. 80, 342; Tom. IV, pag. 175, note; 193.

LAROCHEFOUCAULT DE LIANCOURT. (le C.te)

Cité Tom. IV, pag. 578.

LASSONE (*Joseph-Marie-François*), de la ci-devant Académie des Sciences, premier Médecin du Roi; mort en 1788, etc.

Cité Tom. III, pag. 521, 533, 534, et note.

LÉMERY (*Nicolas*), Chimiste, Médecin, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, etc.; mort à Paris en 1715.

Cité Tom. I, pag. 98, note.

LÉONICÉNI (*Nicolas*), Médecin de Ferrare, mort en 1524, à 96 ans.

Cité Tom. I, pag. 248, 249.

LEPEC DE LA CLOTURE (le C.en), Médecin de l'Hôtel-Dieu de Rouen.

Cité Tom. I, pag. 2, note; 175, note; Tom. II, pag. 239, note; 242, 373, note; Tom. IV, pag. 159, note.

L'EPÉE (l'*Abbé de*).

Cité Tom. III, pag. 425 et 426, note.

LE ROUX (le C.en), Chirurgien.

Cité Tom. III, pag. 524.

LE ROY (J. B.), Garde du cabinet de physique du Roi, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de l'Institut national, des Académies de Philadelphie, de Richemond, etc.; mort en l'an VIII.

Cité Tom. I, pag. 297, note; 303, 313, 314, 390; Tom. II, pag. 220, note; 269, note; Tom. III, pag. 250, note; 257, note; Tom. IV, pag. 165, 174, note; 289, note; 295, note; 300, note.

LE ROY (*Charles*), frere du précédent, Professeur de Médecine à Montpellier, de la ci-devant Académie des Sciences de cette ville, de celle de Paris, etc., etc., mort à Paris, sa patrie, en 1779.

Cité Tom. I, pag. 318, note; Tom. II, pag. 67, note; 69, note; 117, note; 218, note; 225 et 226, note; 232, note; 329, 336, note; 429, note; 432, note; 473, note; Tom. III, pag. 172, note; 176, 180, 188, note; 191, note; 192, 203, note; 205, note; 520, note; 259, 325; Tom. V, pag. 169, 185, 190, 218, 537.

LEVRET (*André*), Chirurgien-Accoucheur de feue Madame la Dauphine, etc., mort à Paris en 1780.

Cité Tom. IV, pag. 151, 175, note; 193.

LIEUTAUD (*Joseph*), ancien Professeur de Médecine à Aix, département des Bouches-du-Rhône, Médecin de Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, etc., Premier Médecin du Roi, etc.; né à Aix en 1703, mort à Versailles en 1780.

Cité Tom. I, pag. xlij, lxiij, 338; Tom. II, pag.

72, note; 78, note; 234, note; 161, note; 221, 233, note; 256, note; 260, 283, note; 329, 356, note; 466, 525, note; 529; Tom. III, pag. 6, 16, note; 25, note; 44, 50, note; 58, 63, note; 161, note; 162, 164, note; 178, note; 185, note; 247, note; 263, note; 264, note; 267, note; 315, 386, 428, 448, note; 462, note; 555; Tom. IV, pag. 23, note; 141, 222, 304, 380, note; 527, 532, 540, 541, 549, 553; Tom. V, pag. 97, 134, 153, 316, 397, 465, 524, 569.

LIND (le D.r), Médecin d'Edimbourg, de la Société royale de Londres.

Cité Tom. I, pag. lxiij; Tom. II, pag. 92, note; 111, 255, note; Tom. III, pag. 192.

LINNÉ (*Charles, Chevalier de*), Professeur de Botanique à Upsal, des Académies de Suède, de France, d'Angleterre, etc., mort en 1778.

Cité Tom. V, pag. 3, 4, 13, 14, etc., etc., etc. Même observation ici que pour les articles d'ADANSON et BAUHIN, puisque la nomenclature du Chevalier de LINNÉ est adoptée encore plus universellement.

LOCKE (*J.*), Philosophe Anglais, né en 1632, mort en 1705.

Cité Tom. I, pag. 155, 338.

LORRY (*Anne-Charles*), Médecin de Paris, mort en 1783.

Cité Tom. I, pag. lxiij, 52; Tom. IV, pag. 307; Tom. V, pag. 575.

LOUIS (le C.en), Secrétaire de la ci-devant Académie de Chirurgie de Paris, Professeur aux Écoles de Chirurgie, etc.

Cité Tom. IV, pag. 416, note; 431; Tom. V, pag. 90.

LUCRÈCE (*Titus Lucretius Carus*), Poète et Philosophe, mort 52 ans avant J. C.

Cité Tom. I, pag. 98, note.

M.

MAC-MAHON (*Jean*), Médecin de Paris, et de l'École Militaire, etc.

Cité Tom. V, pag. 294.

MACQUER (*Pierre-Joseph*), Médecin de Paris, de

la ci-devant Académie des Sciences, Professeur de Chimie, etc., mort à Paris en 1784.

Cité Tom. I, pag. 177, 185, note; Tom. III, pag. 483; Tom. V, pag. 200, 201.

MAJAULT (le C.en), Médecin de l'Hôtel-Dieu de Paris, etc.

Cité Tom. III, pag. 483, note.

MALEBRANCHE (*Nicolas*), né à Paris en 1638, mort dans la même ville en 1715.

Cité Tom. I, pag. 144, note.

MALON (le C.en), Docteur en Médecine.

Cité Tom. IV, pag. 117, note.

MARCHAND (*Nicolas*), Médecin de Padoue, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, premier Botaniste de Gaston de France, etc., mort en 1678.

Cité Tom. III, pag. 347.

MARET (le C.en), Médecin de Montpellier, Secrétaire perpétuel de la ci-devant Académie de Dijon, etc., mort en 1787.

Cité Tom. I, pag. 246.

MARQUET (*François-Nicolas*), Médecin de Nanci, mort en 1759.

Cité Tom. III, pag. 178, note.

MARTIN (le C.en), Apothicaire à Paris.

Cité Tom. III, pag. 109 et 110; Tom. V, pag. xxiv, 58, 144, 534.

MARTINET (le C.en), Docteur en Médecine.

Cité Tom. III, pag. 464.

MAUDUYT (le C.en), Médecin de Paris, etc.

Cité Tom. III, pag. 322, note.

MAURICEAU (*François*), Accoucheur, mort à Paris en 1709.

Cité Tom. IV, pag. 175, note; 193.

MÉAD (*Richard*), de la Société royale de Londres, Médecin du Roi d'Angleterre, mort en 1754, âgé de 80 ans.

Cité Tom. III, pag. 245 et 246, note; 324, 344, 516, 518, 523, 524, 552; Tom. V, pag. 195.

MEO (M. *J. B.*), Médecin à Palerme.

Cité Tom. III, pag. 464, 465, 467, note.

MEXIA (*Don Joseph*), Médecin à Seville.

Cité Tom. III, pag. 522.

MICHAËLIS (le D.r), Professeur de Médecine à Marbourg, en Hesse, etc.

Cité Tom. IV, pag. 289, note.

MIDFORT (M.), Chirurgien Anglais.
Cité Tom. IV, pag. 464.
MILLER, Jardinier-Botaniste Anglais.
Cité Tom. III, pag. 554.
MILLY (*le Comte de*), de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, etc.
Cité Tom. IV, pag. 477, note.
M'KENSIE (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. III, pag. 248 et 250, note.
MOEHRING (*Paul Ger. Henr.*), Médecin Allemand.
Cité Tom. III, pag. 548.
MONRO (le D.r *Alexandre*), Professeur d'Anatomie à Edimbourg.
Cité Tom. IV, pag. 461.
MONTBÉLIARD (*Guenaud de*).
Cité Tom. I, pag. cx.
MONTESQUIEU (*Charles de Secondat de*), Président à mortier au ci-devant Parlement de Bordeaux, de la ci-devant Académie Française, etc., né en 1689, mort en 1755.
Cité Tom. I, pag. 147.
MONTIN (*Laurent*), Docteur en Médecine.
Cité Tom. V, pag. 510.
MORIN (le C.en), Médecin à Lisieux.
Cité Tom. I, pag. 2, note.
MORISON (*Robert*), Médecin Ecossais, et habile Botaniste, mort à Londres en 1683.
Cité Tom. V, pag. 61.
MORTON (*Richard*), Médecin Anglais.
Cité Tom. I, pag. 4, note; Tom. II, pag. 198, note.
MUDGE (M.), Chirurgien à Plymouth.
Cité Tom. V, pag. 310.
MUSGRAVE (*Guillaume*), D.r en Médecine, Secrétaire de la Société royale de Londres, etc., mort en 1721.
Cité Tom. III, pag. 170.
MUZZEL (le D.r), Médecin Anglais.
Cité Tom. III, pag. 379.

N.

NAVIER (le C.en), Médecin à Châlons-sur-Marne, Correspondant de la ci-devant Académie des Sciences de Paris.

Cité Tom. III, pag. 473, note; 481, 484, 491, 501, 502, 503, 507; Tom. V, pag. 150, 280, 281.

NAVIER (le C.en), fils du précédent, Médecin de Paris.

Cité Tom. III, pag. 473, note.

NECKER (M. de), Historiographe et Botaniste de l'Electeur Palatin, etc.

Cité Tom. V, pag. 341.

NEUMANN *(Caspard)*, de l'Académie des Sciences de Prusse.

Cité Tom. I, pag. 174, note.

NEWTON *(Isaac)*, le réformateur de la Philosophie, né en Angleterre en 1642, mort à Londres en 1727.

Cité Tom. I, pag. 147, 159, note.

NICHOLSON (le D.r) Médecin de Berwick.

Cité Tom. III, pag. 464.

O.

OLAUS-BORRICHIUS, Médecin Danois.

Cité Tom. III, pag. 342.

ORIBAZE *de Pergame*, Médecin de l'Empereur Julien, surnommé l'Apostat.

Cité Tom. I, pag. 219.

P.

PARÉ *(Ambroise)*, Chirurgien des rois Henri II, François II, Charles IX et Henri III, mort en 1592.

Cité Tom. III, pag. 508.

PARKENSON *(Jean)*, Botaniste Anglais.

Cité Tom. V, pag. 492.

PARMENTIER (le C.en), Apothicaire major des Invalides, de l'Institut national, etc.

Cité Tom. I, pag. 170, 190 et suiv., note; Tom. III, pag. 478 et 479, note; 557; Tom. IV, pag. 487, 490; Tom. V, pag. 442, 492.

PAUL-JOVE, Evêque de Nocere, Historien du seizième siècle.

Cité Tom. I, pag. 248.

PAULET (le C.en), Médecin de Paris.

Cité Tom. III, pag. 557; Tom. IV, pag. 487; Tom. V, pag. 107, 109, 112, 115.

PEARSONS (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 577.

PERNETTY *(Dom)*, R. Bénédictin, ancien Bibliothécaire de Frédéric II, roi de Prusse, Secrétaire perpétuel de la ci-devant Académie de Valence, en Dauphiné, etc.

Cité Tom. IV, pag. 362 et 363, note; Tom. V, pag. 57.

PETIT *(Jean-Louis)*, Chirurgien, de la ci-devant Académie des Sciences, ne à Paris en 1674, mort dans la même ville en 1750.

Cité Tom. IV, pag. 416, note.

PIA (*Ph. Nic.*) ancien Apothicaire, ancien Échevin de Paris, etc.

Cité Tom. IV, pag. 456, 460, 464, 467, note; 470, 488, 520.

PINEL (le C.en *Ph.*), Médecin à Paris.

Cité Tom. III, pag. 313.

PLANCHON (le C.en), de la ci-devant Académie de Dijon, Médecin à Tournai.

Cité Tom. II, pag. 108, note; 529; Tom. V, pag. 143

PLATNER (*J. Z.*), Professeur de Médecine à Leipsick.

Cité Tom. IV, pag. 337, note.

PLATON, Philosophe Grec, surnommé le Divin, mort à 81 ans, 348 ans avant J. C.

Cité Tom. I, pag. 201 et 202, note.

PLENCK (M.), Chirurgien-Accoucheur Allemand.

Cité Tom. IV, pag. 27, note.

PLINE *(Cœlius Plinius Secundus)*, Consul et Proconsul sous l'Empereur Trajan, qu'il a loué dans un beau Panégyrique qui nous est resté, mort l'an 113.

Cité Tom. I, pag. 248, 277, note.

PLUCKNET *(Léonard)*, Botaniste Anglais.

Cité Tom. V, pag. 26.

PLUMIER *(Charles)*, Religieux Minime, Botaniste.

Cité Tom. V, pag. 588.

PLUTARQUE, Philosophe Grec qui vivait sous Trajan, et qui est mort, à ce qu'on croit, vers l'an 140.

Cité Tom. I, pag. 18, note; 148, 153.

POMET *(Pierre)*, Droguiste à Paris, mort en 1699.

Cité Tom. I, pag. 98, note.

PORTAL (le C.en), Médecin à Paris, de la ci-devant Académie des Sciences, Professeur d'Anatomie au Collége de France, etc. etc.

Cité Tom. I, pag. 54, note; Tom. IV, pag. 292, note; 306, note; 311, 315, 316.

PORTIUS *(Luc-Antoine)*, Médecin Italien.
Cité Tom. I, pag. 223.

POTT (M.), Chirurgien Anglais.
Cité Tom. I, pag. 274, note; Tom. IV, pag. 361, note.

POUSSE, Médecin de Paris.
Cité Tom. IV, pag. 563.

POYET (le C.en), Architecte à Paris.
Cité Tom. I, pag. 297, note

POWER (M.) Docteur en Médecine.
Cité Tom. II, pag. 293, note.

PRESSAVIN (le C.en), Chirurgien à Lyon.
Cité Tom. IV, pag. 117, note.

PRINGLE (le Chevalier), Baronnet, Médecin des Armées et du Roi d'Angleterre, Président de la Société royale de Londres, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, etc.
Cité Tom. II, pag. 234, note; 184, 308, note; Tom. III, pag. 60, 223, note; 250, note; Tom. IV, pag. 95; Tom. V, pag. 260, 338.

PROST DE ROYER (le C.en), Lieutenant-Général de Police à Lyon.
Cité Tom. I, pag. 6, note; 9, note.

PYTHAGORE, Philosophe Grec, mort 497 ans avant J.C., dans la quatre-vingt-dixième année de son âge.
Cité Tom. I, pag. 154.

R.

RACINE *(Jean)*, né à la Ferté-Milon en 1639, mort à Paris en 1699.
Cité Tom. I, pag. 141.

RAMAZZINI *(Bernardin)*, Médecin de Modène, mort à Padoue en 1714, âgé de 81 ans.
Cité Tom. I, pag. cij, 96, 159, note.

RAPAU (le C.en), Chirurgien à Paris.
Cité Tom. IV, pag. 397.

RAY *(J.)*, de la Société royale de Londres, mort en 1706.
Cité Tom. V, pag. 316, 364, 441, 464, 492, 509, 573.

RÉAUMUR *(René-Antoine Ferchault de)*, membre

de la ci-devant Académie des Sciences, etc., mort en 1757.

Cité Tom. I, pag. cix; Tom. V, pag. 423.

RICHARDSON *(Jean)*, Brasseur à Londres.

Cité Tom. I, pag. 188, note.

RIVIERRE *(Lazare)*, Professeur de Médecine à Montpellier, sa patrie, où il est mort en 1655.

Cité Tom. II, pag. 479; Tom. III, pag. 162, note; 248, note; Tom. IV, pag. 245; Tom. V, pag. 32, 131, 379.

ROBERT (le C.en), Médecin de Paris, premier Médecin de S. A. le Duc de Deux-Ponts.

Cité Tom. IV, pag. 204.

ROSEN DE ROSENSTEIN *(Nils)*, Chevalier de l'Étoile-polaire, Président de l'Académie des Sciences de Stockolm, Médecin de la Famille royale de Suède, etc.

Cité Tom. I, pag. ciij, Tom. II, pag. 234, note; Tom. IV, pag. 236, 240, 245, 249, 289, note; 312.

ROUSSEAU *(J. J.)*, né à Genève en 1712, mort à Ermenonville, près Paris, en 1778.

Cité Tom. I, pag. 10, 15, 33, 34, 64, 71, 86, 233, note; 235, 262.

ROYER (le C.en), Chirurgien à Paris.

Cité Tom. IV, pag. 82, 85.

RUYSCH (*Frédéric*), Médecin Hollandais, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de la Société royale de Londres, etc., mort en 1751, âgé de 92 ans.

Cité Tom. I, pag. 43, note.

RUTHERFOORD (M. *J.*), Professeur de Médecine à Édimbourg.

Cité, Tom. III, pag. 47, note.

S.

SABATTIER (le C.en), Chirurgien en chef de l'Hôtel des Invalides, de la ci-devant Académie des Sciences, de l'Institut national, etc.

Cité Tom. III, pag. 505.

SAINT-ÉVREMONT (*Charles de Saint-Denys de*), né près de Coutance, Basse-Normandie, en 1613, mort à Londres en 1703.

Cité Tom. I, pag. 306, note.

SANDERSON (*Nicolas*), de Cambridge.

Cité Tom. III, pag. 409, note.

SANS (*l'Abbé*).

Cité Tom. III, pag. 322, note.

SAGE (le Cte), de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, Professeur de Chimie, etc.

Cité Tom. III, pag. 265, note; 521; Tom. IV, pag. 384, 464, 477, note; 479, 483, 522, 524, 530; Tom. V, pag. 23.

SAUVAGES (*François Boissier de*), Professeur de Médecine et de Botanique à Montpellier, de la Société royale de Londres, etc., etc., né à Alais en 1706, mort à Montpellier en 1767.

Cité Tom. III, pag. 139, 322, note; 347, 352, 416, 511.

SCHÉELE (M.), Chimiste Suédois, de l'Académie royale des Sciences de Stockolm.

Cité Tom. V, pag. 87.

SCHMUCKER (M.), Chirurgien Allemand.

Cité Tom. III, pag. 524.

SHARPE (M.), Chirurgien Anglais, de la Société royale de Londres, de la ci-devant Académie de Chirurgie de Paris, etc.

Cité Tom. IV, pag. 351, note.

SHORT (M.) D.^{r} en Médecine, de la Société royale de Londres.

Cité Tom. III, pag. 341 et 342.

SIMMONS (le D.^{r}), Médecin Anglais.

Cité Tom. III, pag. 577.

SLOAN (M. *Hans*), de la Société royale de Londres.

Cité Tom. V, pag. 90.

SMÉLIE, Accoucheur Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 193.

SOCRATE, né 471 ans avant J. C., mort à 70 ans, condamné, par des juges fanatiques, à boire du suc de ciguë.

Cité Tom. I, pag. 141.

SPALLANZANI (*l'Abbé*).

Cité Tom. I, pag. 108, note.

SPIELMANN (*Jacques Reinbold*), D.^{r} en Médecine et en Philosophie, professeur de Chimie, de Botanique et de Matière Médicale à Strasbourg, de l'Académie impériale de Saint-Pétersbourg, de celles de Berlin, de Paris, etc.

Cité Tom. V, pag. 466.

STRACK (M.), Médecin à Mayence.

Cité Tom. IV, pag. 271, 275, 276, 277, 278.

STORCK (*Antoine*), premier Médecin de l'Empereur Joseph II, Président et Directeur de la Faculté de Médecine à Vienne.

Cité Tom. III, pag. 461, 462; Tom. IV, pag. 42.

SUÉTONE (*Suetonius Tranquillus*), Historien, Secrétaire de l'Empereur Adrien.

Cité Tom. I, pag. 159, note.

SUMEIRE (le C.en), Médecin à Marignane, département des Bouches-du-Rhône.

Cité Tom. III, pag. 228.

SUTTON, Inoculateur en Angleterre.

Cité Tom. II, pag. 293, note.

SYDENHAM (*Thomas*), appelé l'*Hippocrate* de l'Angleterre, né dans le Comté de Dorset en 1624, mort à Londres en 1689.

Cité Tom. I, pag. 232; Tom. II, pag. 73, note; 108, note; 283, 323; Tom. III, pag. 162, note; 176, 185, note; Tom. IV, pag. 302; Tom. V, pag. 539, 612.

SYLVIUS (*Jacob*), Médecin de Paris, dans le seizième siècle.

Cité Tom. I, pag. 223; Tom. III, pag. 347.

T.

TACITE (*Cornelius Tacitus*), Chevalier Romain, Consul sous l'Empereur Nerva, Auteur célèbre des Annales.

Cité Tom. I, pag. 9, note.

TAYLOR (le D.r), Médecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 225.

TENNENT (*Jean*), Médecin Anglais.

Cité Tom. V, pag. 526.

THOUVENEL (le C.en), Médecin de Montpellier, etc.

Cité Tom. II, pag. 523, note; Tom. V, pag. 67.

TIMONI (*Emmanuel*), Médecin à Constantinople.

Cité Tom. I, pag. 279 et 280, note.

TIPHAINE, Chirurgien-Bandagiste.

Cité Tom. IV, pag. 316.

TISSOT, de la Société royale de Londres, etc. Médecin à Lauzanne.

Cité Tom I, pag. xxviij, lxxxij, cij, 114, 133, note; 147, 151, 155, 164, 166, 220, 230, 281; Tom. II, pag. 57, note; 80, note; 84, 109, note;

115, note; 145, note; 149, note; 160, note; 176, note; 220, note; 243, 261; note; 266, 273, 283, note; 287, 288, note; 386, 390, note; 395, note; 473, note; 477, note; Tom. III, pag. 324, 330, note; 334, 335, 344, 347, 348, 352, 515, note; 517, 521, 535, note; 551; Tom. IV, pag. 357, 378, note; 381, note; 384, 447, 446, 448, 452, 458, 466, 468, 527, 530, 531, 568, 573, 596; Tom. V, pag. 358, 465.

TOSSACH (M.), Chirurgien à Alloa.

Cité Tom. IV, pag. 480.

TOURNEFORT (*Joseph Pitton de*), de la ci-devant Académie des Sciences, etc., Professeur de Botanique au Jardin des Plantes, né à Aix, département des Bouches-du-Rhône, en 1656, mort à Paris en 1708.

Cité Tom. III, pag. 347; Tom. V, pag. 3, 13, 14, 25, etc. Mêmes observations que pour les articles d'ADANSON, BAUHIN et LINNÉ; car TOURNEFORT est cité dans presque toutes les descriptions des plantes prescrites dans cet Ouvrage.

TRALLIEN. (Voyez ALEXANDRE, né à Tralles.)

TRIGUÉROS (*Don Candide*), des Académie et Société de Séville.

Cité Tom. III, pag. 522.

TRONCHIN (*Théodore*), Professeur de Médecine à Genève, Premier Médecin du Duc d'Orléans père, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de la Société royale de Londres, etc., mort à Paris en 1781.

Cité Tom. III, pag. 60; Tom. IV, pag. 154.

TULPIUS (*Nicolas*), Médecin à Amsterdam, mort en 1674.

Cité Tom. II, pag. 364.

TURNBULL (le D.r *W.*), Medecin Anglais.

Cité Tom. IV, pag. 287, note.

V.

VAILLANT (*Sébastien*), Professeur de Botanique au Jardin des Plantes, de la ci-devant Académie des Sciences, mort en 1722.

Cité Tom. V, pag. 109.

VAN-SWIETEN (*Gérard*), Professeur de Médecine à Vienne, Premier Médecin de l'Impératrice-Reine de

Hongrie, de la ci-devant Académie des Sciences de Paris, de la Société d'Édimbourg, etc., né à Leyde en 1700, mort à Vienne en 1772.

Cité Tom. I, pag. ciij, 64; Tom. II, pag. 234, note; 364; Tom. III, pag. 12, note; Tom. IV, pag. 95, 289, note; 302, 308; Tom. V, pag. 89.

VARIOLA, dont le nom était VALLÉRIOLA (*François*), Médecin de Valence en Dauphiné, mort vers 1580.

Cité Tom III, pag. 319, note.

VENEL, Professeur de Matière médicale à Montpellier, etc.

Cité Tom. II, pag. 94, note; Tom. V, pag. 117, 324, 335, 339, 401, 547.

VOGEL (*Tob.*), Médecin Allemand.

Cité Tom. V, pag. 314, 465.

VOLTAIRE (*Marie-François Arouet de*), mort à Paris, sa patrie, en 1778, âgé de 85 ans.

Cité Tom. II, pag. 306.

VOULONNE (le C.en), Professeur de Médecine à Avignon.

Cité Tom. II, pag. 108, note; Tom. III, pag. 269, note; Tom. V, pag. 382.

W.

WALSCH (*George-Henri*), Docteur en Médecine.

Cité Tom. V, pag. 510.

WARREN (M.) D.r en Médecine d'Édimbourg, Médecin ordinaire du Roi d'Angleterre.

Cité Tom. IV, pag. 117, note.

WEDEL (*Georg. Wolfang.*) Médecin Allemand.

Cité Tom. IV, pag. 254.

WEPFER (*J. J.*) Médecin Allemand, mort en 1695.

Cité Tom. III, pag. 554, 557.

WHYTT (*Robert*), Médecin Anglais, de la Société royale de Londres.

Cité Tom. I, pag. lxiij, 231; Tom. II, pag. 525, 526, note; Tom. III, pag. 294, note; 298, 299, 363, 368, 373, 374, 375, 376, 378, 379, 383, 385, 395; Tom. IV, pag. 394; Tom. V, pag. 379.

WILLEMET (le C.en), Démonstrateur de Botanique et de Chimie au collège de Nanci, etc.

Cité Tom. II, pag. 104 et suiv., note; Tom. V, pag. 45, 62, 64, 83, 253; 275, 289, 337, 341, 356, 413, 466, 509, 525, 606.

WILLIS (*Thomas*), Professeur de Médecine à Oxford, de la Société royale de Londres, mort en 1675.
Cité Tom. III, pag. 192, 248, note.
WOODWILLE (le D.r) Médecin de l'Hôtel des Inoculés à Londres.
Cité Tom. IV, pag. 577, 579, note; 580, note.

Z.

ZACUTUS-LUSITANUS, Médecin Juif qui a exercé la Médecine en Flandres.
Cité Tom. IV, pag. 59, 572.
ZIMMERMANN (*George*), Docteur en Médecine, des Académies de Berlin, de Munich, etc.
Cité Tom. I, pag. 45.

Fin de la Table des Auteurs.

MÉDECINE DOMESTIQUE.

PREMIÈRE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfans, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé, telles que : l'Influence des Maladies des pères et mères sur leur constitution ; les Erreurs dans la manière de les habiller, de les nourrir et de leur faire faire de l'exercice ; les Effets de l'air malsain, et les Défauts des Nourrices.

§. I.

Des Enfans en général.

Pour donner une description exacte des maladies, d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jeter un coup-d'œil sur la manière ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie, que s'établissent les fondemens d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la plus

C'est dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne constitution.

grande importance que les pères et mères se mettent en état de connaître les causes, sans nombre, qui peuvent occasionner des maladies à leurs enfans.

La moitié des enfans meurt au-dessous de douze ans en Angleterre.

Il paraît, par les registres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfans qui naissent dans la Grande-Bretagne, meurt au-dessous de l'âge de douze ans (1).

La plupart des hommes regardent ces accidens comme des maux naturels; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre manière de nous conduire. Si la mort des enfans était un mal naturel, les autres animaux devraient mourir jeunes, dans la même proportion que les hommes. Or nous n'observons rien de semblable chez les animaux.

Causes de la grande

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré sa raison, fût si inférieur aux autres

---

Dans quelle proportion ils meurent en France.

(1) Il semble qu'en France la mortalité des enfans, depuis la naissance jusqu'à 12 ans, se trouve encore dans une plus grande proportion. BUFFON dans son immortel ouvrage, Suppl. t. IV, p. 161, édit. in-4.° dit positivement que la moitié du genre humain périt avant l'âge de 8 ans et un mois; et les tables du D.r MORIN, médecin de Lizieux, insérées dans la *Collection d'observations sur les maladies et constitutions épidémiques*, I.re partie, p. 336 et suiv. paraissent prouver qu'il meurt environ les deux cinquièmes des enfans depuis la naissance jusqu'à 9 ans.

Cependant on a observé qu'il fallait 16 ans à Paris pour éteindre la moitié des enfans qui naissent en même temps; mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris, ainsi que dans les grandes villes, tous les enfans qui y naissent; et bien que, depuis le temps où ces auteurs écrivaient, un grand nombre de mères se soient livrées à l'allaitement, cependant on n'envoie encore que trop d'enfans nourrir à la campagne, où il doit par conséquent mourir plus de personnes en bas âge que dans les villes: ce qui est prouvé par l'observation.

animaux, dans l'art de gouverner ses enfans : mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct qui ne peut errer à cet égard ; tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposait aux yeux du public la liste des enfans qui périssent annuellement, victimes de l'art seul, il n'y aurait personne qui n'en fût épouvanté. mortalité des enfans.

Puisque les pères et mères refusent de prendre soin de leurs enfans, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi. Ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité et d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans le *nourrissage*, dans l'*habillement*, etc., des enfans, des méthodes inutiles, meurtrières, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paraître étonnant qu'il en périsse une si grande quantité.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la nature, que de voir une mère, ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connaître les devoirs qu'elle exige d'elle. La nature entière n'offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, et on les voit tous *venir à bien*. Si les animaux faisaient élever leurs petits par des étrangers, on les verrait partager le sort des enfans de l'espèce humaine. L'ordre de la nature est que toutes les mères nourrissent elles-mêmes leurs enfans.

Nous ne pouvons, sans doute, imposer à toutes les mères la tâche d'allaiter leurs enfans, quoique plusieurs Théoriciens en aient prétendu la possibilité : car il faut convenir que, dans plusieurs circonstances, elle est impraticable, et qu'elle entraînerait inévitablement la perte et de la mère et de l'enfant. Des femmes d'une *constitution* délicate, en proie aux *affections* Quelles sont les mères qui peuvent être exceptées.

nerveuses, *hystériques* et autres maladies de ce genre, seraient de fort mauvaises nourrices. Ces maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme, dans l'aisance, qui n'en soit pas attaquée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables de nourrir.

Causes pour lesquelles certaines femmes ne peuvent nourrir.

Mais presque toutes les femmes seraient en état d'allaiter leurs enfans, si elles vivaient selon l'ordre de la nature. Quand on considère combien elles sont loin de suivre ses préceptes, on n'est plus surpris d'en trouver si peu qui soient capables de remplir un devoir aussi nécessaire. Les mères qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon *air* et de l'*exercice*, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, et fournir à leurs enfans une nourriture convenable. Aussi les enfans qui sont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou restent faibles et maladifs toute leur vie (2).

Maladies qui, seules, exemptent de nourrir.

(2) Cela est vrai : mais que les femmes changent de *régime* ; et, quelque délicates qu'elles soient, elles se trouveront en état de nourrir : car MORTON observe, que des mères, menacées en apparence de *pulmonie*, par leur maigreur et leur délicatesse, s'en sont préservées, en nourrissant elles-mêmes leurs enfans, et en rectifiant leur *régime*. Il n'y a donc que la privation du *lait* et la *pulmonie* confirmée, qui puissent dispenser les mères de remplir ce devoir sacré. L'*affection hystérique* et les autres *maladies nerveuses*, ne sont pas des causes suffisantes pour en exempter, comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. VII, note 15.

Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve, que si l'*allaitement* n'est pas le *remède* de l'*affection hystérique*, comme il l'est d'un grand nombre d'autres maladies, il en est au moins un *palliatif* très-puissant.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfans,

---

Femme hystérique à qui l'allaitement a été salutaire.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant et depuis son mariage, avait éprouvé de violens *accès hystériques*, devint enceinte. Après une grossesse orageuse, elle accoucha difficilement d'un enfant si faible et si délicat, que, craignant pour ses jours, si elle l'abandonnait à une nourrice qui devait faire un voyage de quinze lieues pour regagner son village, elle prit sur-le-champ la résolution de le nourrir elle-même; et, pendant quatorze mois que cet enfant téta, la mère n'a éprouvé qu'un seul *accès hystérique*, dont auparavant elle était attaquée au moins une fois par mois.

Les enfans des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger.

En supposant même que les maladies, que nous venons de nommer, contre-indiquent l'*allaitement*, il n'y a que les enfans des riches, et de ceux qui sont en état de choisir ou de faire choisir les nourrices par des gens instruits, qui soient dans le cas de moins souffrir d'un *allaitement* étranger. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plusieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfans, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Manière dont se comporte le peuple dans le choix des nourrices.

Qu'on jette les yeux sur la manière dont se conduisent, dans le choix des nourrices, les ouvriers, les artisans et les marchands, espèce d'hommes la plus nombreuse dans les grandes villes, et la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfans, même aujourd'hui qu'ils doivent être instruits, par l'exemple, des avantages de l'allaitement maternel; on verra que leur indifférence à cet égard fait frémir la nature. Dès qu'une femme est accouchée, on charge la garde ou la *sage-femme* d'avoir une nourrice: elle va au bureau prendre la première venue; et après l'avoir reçue sans examen, souvent même sans être instruit de son nom, ni du lieu de sa résidence, on lui laisse emporter ce qu'on doit avoir de plus cher au monde. J'ai vu de ces espèces de parens, deux, trois mois après le départ de leurs enfans, être encore à en avoir des nouvelles; et au bout de ce temps, et même après un temps plus considérable, un messager arrivait avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou

nous sommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernières

deux mois, sans être en état de dire par quelle maladie, par quel accident il avait été privé de la vie. Je sais que le gouvernement a prévu ces divers accidens, en faisant tenir registre du nom des nourrices, du lieu de leurs demeures, et du nom des parens dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence et l'insouciance inpardonnables de cette classe d'hommes. (Voy. note 3, pag. 9 et 10 de ce vol.)

Manière dont les nourrices transportent les enfans à leur destination.

D'autres fois on leur apporte les vêtemens de leur enfant quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, ou aussitôt après son arrivée. La manière dont voyagent ces pauvres innocens, ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes; souvent ils sont en si grand nombre, que les nourrices sont obligées de les suivre à pied. Ces enfans sont non-seulement exposés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, etc.; mais encore ils ne peuvent que sucer un *lait* échauffé par la fatigue et par l'abstinence des nourrices. Comment une machine aussi frêle, aussi délicate, pourrait-elle résister à des chocs aussi violens?

Ce que sont les enfans de retour des villages où ils ont été nourris.

Lorsqu'au bout de deux, trois ou quatre ans, on ramène ces êtres, ainsi abandonnés, les parens cherchent en vain dans ces jeunes plantes des traits de famille. Ils n'en ont ni la forme, ni la figure, ni la *constitution*. Les pères et mères sont grands, forts et vigoureux: les enfans sont maigres, petits, difformes, rongés par des *fièvres*, ou en proie aux *convulsions*, à l'*épilepsie*, etc. Qu'ont donc gagné ces parens? Ils dépensent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auraient fait s'ils se fussent occupés de les nourrir, de les élever eux-mêmes; et la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines sont inutiles. Ces enfans périssent, ou il leur en reste une impression éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont ils auraient pu être par la suite, et sur la manière dont ils se comportent envers leurs parens, envers leurs amis, envers la société.

Les pères et mères qui choisissent des nourri-

Ceux de ces parens qui, plus attentifs, retiennent des nourrices, n'en sont souvent pas mieux servis, et sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai connu une mère tendre et sensible, mais trop faible pour avoir su

doivent absolument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant.

Si les mères nourrissaient elles-mêmes leurs enfans, il en résulterait les plus grands avantages, et pour la société, et pour les individus. On ne verrait plus les femmes pauvres, entraînées par l'appât du gain, abandonner leurs propres enfans pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la société un nombre considérable de ses membres utiles; elles rend ces mères les bourreaux, en quelque sorte, de leurs propres enfans. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité, en disant que sur cent de ces enfans abandonnés par leurs propres mères, il en survit à peine un seul. Il serait donc important qu'une nourrice mercenaire ne fût jamais louée pour allaiter l'enfant d'une autre, qu'elle n'eût sevré

Avantages importans qui résulteroient, si toutes les mères nourrissoient leurs enfans.

---

triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une nourrice long-temps avant son accouchement, employer ce temps à faire des informations, et, ayant lieu d'être satisfaite des témoignages que l'on en rendait, lui livrer sa petite fille. Elle apprend, quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus malpropre des femmes, et que cette nourrice va jusqu'à refuser son *lait* à son nourrisson. Cette mère court elle-même chercher son enfant. Elle croit devoir la confier à une autre nourrice qui lui est recommandée : on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant blessée dans l'épine. Elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre; elle la met entre les mains d'une troisième; elle n'est pas plus heureuse. Enfin elle l'appelle, et la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne purent jamais réparer la difformité et la mauvaise *constitution* que cette enfant avoit acquises chez ses nourrices. J'ai appris depuis que, devenue grande, bossue et maladive, elle est morte à trente et quelques années. Je m'arrête à ce seul exemple : il n'y a personne, pour peu qu'il ait vécu, qui n'en puisse fournir de pareils.

ces, ne sont pas mieux servis.

le sien. Une loi de cette espèce arracherait à la mort la plupart des enfans des pauvres, et ne ferait aucun tort aux riches, puisque les bonnes nourrices peuvent, en général, allaiter de suite deux enfans avec le même *lait*.

Le devoir des mères ne se borne pas à nourrir.

Mais supposé que l'allaitement ne fût pas au pouvoir de toutes les mères, elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfans. Le devoir des nourrices ne consiste pas seulement à donner à téter : pour une femme qui a beaucoup de *lait*, c'est sans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfans exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mère doit au moins veiller.

Autres devoirs des mères envers leurs enfans.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussitôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre, par ce seul fait, le nom de mère. L'enfant qui est élevé sous les yeux de sa mère, non-seulement gagne pour jamais son affection, mais encore recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mère, que de veiller sur les jours de son enfant ? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux ? Cependant elle lui préfère tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusemens les plus insipides. Preuve évidente, et du mauvais goût, et de la mauvaise éducation des femmes.

Il est sans doute à regretter que les femmes destinées par la nature à être mères, ne soient point celles à qui il soit donné d'être le plus instruites sur la manière d'élever les enfans. Cet objet, qui devrait être le plus important de leur éducation, est rarement celui de leur attention. Est-il donc étonnant que les femmes ainsi

élevées soient, lorsqu'elles deviennent mères, absolument ignorantes des devoirs de leur état?

Ignorance des mères, relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfans.

Quelque surprenant que cela paraisse, il est cependant de toute vérité que la plupart des mères, sur-tout de celles qui sont riches, sont tout aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité est, que les femmes les plus ignorantes sont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus instruites sur la manière d'élever les enfans. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance et de la superstition, et que le nourrissage, au lieu d'être guidé par la raison, devient l'objet de la fantaisie et de la bizarrerie (*a*).

Plaintes de Tacite sur la conduite des dames romaines, envers leurs enfans.

(*a*) TACITE se plaint fortement de la mauvaise éducation des dames romaines, relativement aux soins qu'elles prenaient de leurs enfans. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes dames de la république mettaient leur principale gloire à gouverner leurs maisons et à élever leurs enfans; mais que, de son temps, les enfans étaient confiés aux soins de quelques pauvres filles grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que, tant que le luxe et la mollesse prévaudront sur la terre, on soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes du Lieutenant de Police de Lyon, sur celles des femmes de cette ville.

(3) Mais chez nous, à qui les confie-t-on? On ne peut lire sans émotion un mémoire sur la conservation des enfans, par PROST DE ROYER, lieutenant-général de police de Lyon. Les habitans de la ville de Lyon se procurent des nourrices des départemens voisins, même de celui du Mont-Blanc, en s'adressant simplement à ce qu'on nomme des Messagères; espèces d'entremetteuses sans nom, sans domicile, sans fortune, qui assistent à la présentation, reçoivent les étrennes, emportent l'enfant, le mettent au rabais, le changent, ou le livrent au premier venu. Nulle sûreté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nouvellement nés. Elles ne donnent point le nom

Quelle devrait être l'éducation des femmes?

Si le temps que les femmes, en général, perdent à se perfectionner dans l'acquisition de talens frivoles, était employé à apprendre com-

---

de cet enfant à la nourrice : elles ne donnent point non plus à la famille de l'enfant le nom d'une nourrice qu'elles n'ont pas encore, et qu'elles espèrent seulement trouver dans la suite. La plupart meurent sans laisser d'autre preuve d'existence, que leurs noms sur les registres mortuaires. Le magistrat, auteur de ce mémoire, rapporte, à l'appui de ce qu'il avance, des faits incontestables, tels que le suivant :

« Le 23 juin 1777, une de ces messagères de Bresse, « connue seulement par un surnom, et pour paroître au « marché des carmes, fut citée par deux mères à la fois. « La première disait : Je vous reconnais bien ; je vous ai « confié mon enfant ; vous l'avez changé trois fois de « nourrice ; il m'avait toujours échappé, et le hasard me « l'a fait découvrir : c'est le mien ; il était sain quand vous « le reçûtes ; il est mourant ; je demande justice... La « seconde disait : J'ai découvert que vous avez remis « mon enfant à une femme de soixante ans, veuve depuis « treize : je l'ai trouvé dans une chaumière ouverte, « seul et exposé à être dévoré ; il était garotté dans un « berceau infect, perçant l'air de ses cris, s'abreuvant de « ses larmes, n'ayant pour subsister qu'une tasse de vin « aigre, et un gâteau de *blé noir;* il est mourant ; je de- « mande justice.... Survenaient quarante mères qui, infor- « mées de l'arrestation de la messagère, réclamaient leurs « enfans, dont elles ignoraient l'état, le lieu et les nour- « rices. La messagère disait qu'elle se conduisait comme « toutes les autres messagères d'enfans ; qu'elle avait fait « de son mieux ; qu'elle avait été trompée elle-même ; « qu'elle n'avait point de registre ; qu'elle ne savait point « lire : mais que si on lui donnait le temps, elle trouve- « rait tout cela dans sa tête ; qu'elle faisait ce métier « pour vivre, et qu'elle en demandait pardon. » On observera qu'il naît à peu près six mille enfans à Lyon tous les ans, et qu'il en est tout au plus mille à qui les parens puissent donner de bonnes nourrices ; de sorte que les cinq mille autres sont exposés aux malheurs affreux que nous venons de décrire. Et quelle est la ville qui ne puisse porter les mêmes plaintes et offrir le même tableau !

ment elles doivent élever leurs enfans; comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés, pour qu'ils ne soient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvemens avec liberté: si elles ne s'occupaient qu'à leur donner des *alimens* nourrissans et salubres; à exercer leurs tendres corps de manière à faciliter le plus qu'il est possible leur développement et à augmenter leurs forces: si tous ces objets devenaient ceux de l'éducation des femmes, on verrait bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne consistera guère qu'à apprendre à se parer et à se montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matières les plus importantes.

Quelle est l'influence des femmes dans la société.

Si les mères réfléchissaient sur l'influence qu'elles ont dans la société; si elles voulaient y être sensibles, elles saisiraient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfans: car elles sont en possession, non-seulement de donner au corps la forme et les grâces, mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles, les hommes sont, ou bien portans, ou malades: par elles, les hommes, ou sont utiles dans le monde, ou deviennent des pestes dans la société.

« (Du soin des femmes, dit J. J. ROUSSEAU, « dépend la première éducation des hommes; des « femmes dépendent encore les mœurs de « l'homme, ses passions, ses goûts, ses plaisirs, « son bonheur même..... Ainsi, élever les hom- « mes et les soigner tandis qu'ils sont jeunes; « quand ils sont grands, les conseiller, les con- « soler, leur rendre la vie agréable et douce: « voilà les devoirs des femmes dans tous les « temps. » *Emile, tom. IV.*)

Devoirs des pères envers leurs enfans.

La mère n'est pas la seule personne qui doive s'occuper de l'éducation des enfans; le père a un égal intérêt à leur conservation. Il doit donc concourir, avec la mère, à tout ce qui tend à la perfection, soit du corps, soit de l'esprit (4).

C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes.

Il est odieux que les hommes s'occupent aussi peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on doit attribuer la raison pour laquelle les femmes sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes seront toujours curieuses d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes ; mais les hommes, en général, sont si éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets de ce qui regarde leurs enfans, que la plupart se croiraient déshonorés s'ils savaient qu'on les soupçonnât d'en avoir la moindre connaissance. Cependant il n'en est pas de même pour leurs chenils et leurs écuries : un jeune homme, riche, n'a pas honte de donner lui-même ses ordres pour l'entretien de ses chiens ou de ses chevaux, et il rougirait s'il était surpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune, et quelquefois l'espérance de son pays.

La négligence des médecins, relativement aux maladies des enfans,

Les médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la manière de gouverner les enfans. On a, en général, regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des bonnes femmes. Des médecins, même du pre-

---

(4) Tout le monde sait que le sage CATON ne dédaignait pas de descendre lui-même jusqu'aux plus petits soins pour ses enfans au berceau, et que le fameux THÉMISTOCLE se plaisait à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes mérite bien d'avoir ici sa place, dit BALLEXSERD : *De l'éducation physique des enfans.*

mier mérite, ont refusé de voir les enfans en maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non-seulement cette branche de la médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en sont prévalu, et ont pris sur elles de faire des *ordonnances* pour les enfans, même dans les maladies les plus dangereuses. Il arrive de-là que les médecins sont rarement appelés, ou qu'ils ne le sont que lorsque ces bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance; et alors tous les soins des médecins se bornent à partager le blâme, ou à consoler les parens désolés.

a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter.

Si les nourrices peuvent concourir à prévenir les maladies des enfans, elles ne peuvent rien de plus: il faut donc, dès qu'un enfant tombe malade, consulter une personne de l'Art. Les maladies des enfans sont, en général, vives, ou *aiguës;* le moindre délai est dangereux.

Caractère des maladies des enfans.

Que les médecins apportent une attention plus réfléchie aux maladies des enfans, et ils seront plus en état, non-seulement de les traiter convenablement lorsqu'ils sont malades, mais encore de prescrire la manière de les gouverner lorsqu'ils sont en santé. Les maladies des enfans ne sont pas aussi difficiles à connaître que la plupart des médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux; mais on peut en découvrir exactement les causes, en observant les *symptômes* de leurs maladies, et en interrogeant, soit les nourrices, soit les personnes qui les entourent. De plus les maladies des enfans sont moins compliquées que celles des adultes, et par conséquent plus faciles à guérir.

Moins difficiles à découvrir et à guérir que celles des adultes;

Et moins compliquées.

Cependant on dit communément qu'elles sont aussi difficiles à connaître qu'à traiter. Cette opinion a épouvanté la plupart des médecins,

qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement ; et j'assure, au contraire, que les maladies des enfans ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes.

Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des maladies des enfans.

(C'est dans la manière dont les enfans ont été élevés, qu'il faut chercher la cause des difficultés qu'on éprouve, soit à découvrir, soit à guérir leurs maladies. Presque tous, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des *enfans gâtés*. Accoutumés à faire leur volonté, et souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les *remèdes*, les *alimens*, les boissons même les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remèdes* propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contre eux la force et la violence, et que, dans ce dernier cas, les *remèdes* ne pouvaient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence, que de tous les enfans qui périssent en maladie, les trois quarts et demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles et opiniâtres.)

Il est, en vérité, étonnant que l'on soit en général si peu attentif à la conservation des enfans. Que de peines ne prend-on pas, que de dépenses ne fait-on pas tous les jours, pour faire exister encore pendant quelque temps, un vieux corps chancelant et prêt à succomber, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir

utiles à la société, périssent sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours, sans qu'on daigne les regarder (5)! Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'utilité présente, et jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fausse, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfans.

§. II.

De l'Influence des Maladies des pères et mères sur les enfans.

Vraie source des maladies des enfans.

UNE des principales sources des maladies des enfans, est la mauvaise santé des pères et mères. Il serait aussi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile, que d'espérer des enfans forts et robustes, de parens dont la *constitution* a été altérée par l'intempérance ou par la maladie.

C'est de la constitution des mères que dépend celle des enfans.

J. J. ROUSSEAU observe que c'est de la *constitution* des mères que dépend celle des enfans. Il ne faut que jeter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris que les maladies et la mort soient si fréquentes parmi les enfans.

---

(5) On ne croira pas, sans doute, que M. BUCHAN veuille conseiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit si bien les devoirs de l'amour paternel, ne peut être soupçonné de méconnaître ceux de la tendresse filiale et de la reconnaissance: ils sont tous également sacrés. Un père de famille, un bienfaiteur, un homme qui a bien mérité de son pays, par les efforts de son génie, par ses travaux utiles, etc., ne peuvent être abandonnés, oubliés, dédaignés, sans que la honte et l'infamie soient la juste punition de leurs enfans, de leurs parens, ou de ceux qui les approchent.

Délicatesse des mères, cause des maladies des enfans.

Une femme délicate, qui reste sans cesse renfermée, pour qui le bon *air* et l'*exercice* sont étrangers, qui vit de *thé* ou d'*alimens* de peu de consistance, pourra bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette faible *constitution* dès les premières années de son existence, au point de la rendre susceptible de *convulsion* à la moindre occasion : l'enfant sera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, et, par la suite, de remplir les devoirs de la société.

Intempérance des pères, cause de maladies chez les enfans.

Si à la délicatesse des mères vous ajoutez l'intempérance des pères, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parens comme la source de la mauvaise santé des enfans. Une *constitution* maladive peut être originairement due, soit à des fatigues excessives, soit à l'intempérance; mais elle l'est presque toujours à cette dernière cause. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure *constitution;* et la maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, est la juste punition de la conduite qu'on a tenue. Dès qu'une fois la maladie est contractée, et que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendans. Quel affreux héritage à laisser à ses enfans, que des maladies telles que la *Goutte*, le *Scorbut*, ou les *Ecrouelles!* Combien aurait été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ses pères de grands biens qu'il dépense à se guérir des maladies dont il a hérité avec ses richesses!

Les per-

Une personne attaquée d'une maladie incu-

rable

rable ne doit point se marier, parce que le mariage, non-seulement abrège ses jours, mais encore fait que cette maladie se transmet aux enfans; et si les deux époux se trouvent à-la-fois attaqués d'*Ecrouelles*, de *Scorbut*, ou de toute autre maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes. Ou ces maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui en sont attaquées n'en seront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles, que ne pourraient le faire la *Peste*, la famine, ou la guerre; et tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer, (comme nous le ferons voir Chap. XI, §. IV de ce Volume).

sonnes attaquées de maladies incurables ne doivent point se marier.

Il est étonnant que, dans les mariages, nous fassions si peu d'attention à la santé et à la *constitution* des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un cheval de chasse ne peut être engendré par une rosse, et que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela est fondé sur des lois immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* maladive, et qui descend de parens d'une mauvaise santé, quelles qu'aient été ses vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque maladie pourra bien engendrer; mais, dans ce cas, ses enfans ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espèce de bonheur un père pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille? Nous laissons à d'autres à le juger.

Les Juifs avaient des lois qui, en certaines circonstances, leur interdisaient tout commerce avec les malades; et certainement tout sage Législateur devrait avoir eu cette attention. Chez

certaines nations, les personnes malades ne peuvent point se marier : c'est que la maladie dont sont attaquées ces personnes, se complique par le mariage; c'est que cette alliance s'oppose à l'ordre ; c'est qu'elle blesse la politique, et que par toutes ces raisons, elle doit mériter l'attention du gouvernement (6).

---

(6) Les Lacédémoniens condamnèrent à l'amende leur roi ARCHIDAMUS, pour avoir épousé une femme petite et faible ; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des roitelets. PLUTARQUE : *De l'éducation des enfans.*

Je connais une dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais *phthisique*. Cette dame, douée des grâces les plus séduisantes, et qui jouissait de la santé la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulant. Un médecin de Groningue rapporte qu'une demoiselle d'un *tempérament sanguin*, et douée de la *constitution* la plus heureuse, commença, quelques jours après son mariage avec un jeune homme *phthisique*, à perdre ses vives couleurs : la *toux* se déclara bientôt, et fut suivie au bout d'un mois d'un *crachement de sang ;* et malgré les secours qu'on lui administra, elle mourut *phthisique* six mois après, n'ayant pas voulu cesser de partager le lit de son mari, qui lui survécut encore quatre mois. J'en ai vu une autre, reste de cinq enfans, dont les frères et sœurs sont morts *phthisiques*, après avoir perdu leurs père et mère dans le bas âge ; et les gens de l'art en attribuent la cause au père, qui était attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mère. Cette demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paraît pas à l'abri de cette funeste maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations ; les villes et même les campagnes en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une note insérée dans le *Journal encyclopédique*, du 15 mai 1778, qu'en médecine, comme en physique, c'est pécher au moins contre les lois du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existerait point seule, ou qui, parmi plusieurs autres, ne serait pas la cause essentielle. La maladie de l'Américain dont il est question, n'était point équi-

Les enfans qui ont le malheur d'être nés de parens malades, demandent à être élevés avec

Précautions avec lesquelles doi-

voque : il n'avait pas le plus léger *symptôme* de *scorbut*, ni de *maladie vénérienne* dont il n'avait jamais éprouvé d'atteinte. La *phthisie* était sa maladie unique, et il y succomba au bout de dix-huit mois de mariage. Sa veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'auteur de la dissertation qui a donné lieu à cette note du journal, est très-estimable de désirer que la *phthisie* ne soit point une maladie *contagieuse ;* mais les meilleurs raisonnemens n'ont jamais pu détruire un seul fait ; et, dans les auteurs, il n'y en a que trop de semblables à ceux que nous rapportons. On peut voir, entre autres, le discours d'*Antoine* COCCHI, sur la *contagion de la pulmonie.* Les réflexions et les observations de ce médecin, mort à Florence en 1758, ont donné lieu à un édit du conseil impérial de la regence, qui ordonne les précautions nécessaires pour prévenir cette *contagion.* Sans doute qu'il est des *constitutions* qui résistent, et fréquemment, à une cohabitation avec des *phthisiques ;* mais quand même nous n'aurions qu'une seule observation malheureuse, ne suffirait-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour autoriser celui qui cherche sincèrement leur bien, à leur représenter le danger, et à leur en assigner la cause ?

N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolument une affaire de police, soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui, par état, sont faits pour la maintenir ? Puisque le gouvernement fait tenir registre de tous les mariages qui se contractent dans la république, comment n'a-t-il pas établi des personnes instruites pour connaitre de la santé de ceux qui s'y destinent ? Il semble que s'il s'intéresse à savoir combien dans une année il se marie de personnes, il n'y avait qu'un pas à faire pour qu'il désirât s'assurer si les futurs époux sont constitués de manière à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'état. Rien ne parait aussi simple que cette réflexion, et rien ne serait aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel elle devrait donner lieu. Il n'est point d'arrondissement dans lequel il n'y ait un ou plusieurs mé-

vent être élevés les enfans nés de parens malades.

beaucoup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, et souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une nourrice bien portante, un *air* salubre, un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *remèdes* ne peuvent rien pour rétablir une *constitution* maladive.

Ceux qui ont hérité quelque maladie de leurs parens, doivent être singulièrement circonspects dans leur manière de vivre. Il faut qu'ils connaissent parfaitement la maladie dont ils sont attaqués, et qu'ils suivent le régime propre à la combattre. Il est très-certain que souvent des maladies héréditaires n'ont pas été au-delà de la première génération, quand on y a apporté le soin convenable : de-là on est fondé à croire, qu'en continuant les mêmes attentions, on pourrait, à la fin, déraciner absolument de telles maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la dernière importance. Les *constitutions* des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées que les fortunes. Un libertin qui altère sa santé, est donc plus coupable en-

---

decins. Il ne s'agirait que d'obliger les officiers publics de chaque commune, de ne jamais marier sans un certificat d'un médecin avoué, qui constaterait la santé des personnes qui se proposent en mariage ; et pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudrait qu'il fût dressé en présence du corps municipal, et des personnes intéressées, qui le signeraient conjointement avec le médecin ; et l'officier public en ferait mention dans l'acte de mariage. Je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procurerait un pareil établissement ; tout le monde les prévoit et en sent l'utilité.

vers sa postérité, que le prodigue qui dissipe son bien et celui d'autrui.

§. III.

De l'Habillement des Enfans.

L'HABILLEMENT des enfans est un objet si simple, qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfans perdent la vie, nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence sur ce point.

Seul usage des habits des enfans.

Le seul usage auquel la nature ait destiné les habits des enfans, est de les tenir chaudement; et, pour remplir cet objet, il suffit de les envelopper d'étoffes douces et qui ne soient pas serrées. Une mère qui n'a jamais fait cas des préceptes de la seule nature, ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les mères ne regardent pas comme un de leurs devoirs celui d'habiller leurs enfans, qu'à la fin il s'est converti en un secret, qui n'est plus connu que des *adeptes*.

Dès les premiers temps, on a regardé comme nécessaire qu'une femme en travail fût assistée de quelques personnes qui pussent la secourir. Peu à peu ces personnes en ont fait leur état, et il est arrivé dans cette profession, ce qu'il arrive dans toutes les autres; c'est que celles qui la pratiquèrent, se firent une étude de réussir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la composent.

Du maillot.

L'art d'emmailloter les enfans fut regardé comme une des parties de la science des *sages-femmes*, qui, sans doute, s'imaginèrent que plus elles y feraient paraître de dextérité, et plus elles feraient admirer leur savoir. Ces prétentions furent bientôt secondées par la vanité

des parens, qui, trop souvent curieux de faire parade de leurs enfans aussitôt qu'ils sont nés, veulent qu'on les accable de tous les ornemens destinés à cet âge. C'est ainsi qu'on exigea d'une sage-femme qu'elle excellât à garrotter, à serrer les membres des enfans, comme on exige d'un chirurgien qu'il soit expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée.

Dangers du maillot.

Aussi-tôt donc qu'un enfant est né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avait eu tous les *os* fracturés dans son passage à la lumière; et il arrive souvent qu'il est tellement serré, que non-seulement il ne peut retourner ni remuer ses pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du *cœur*, des *poumons* et des autres *organes* nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dans plusieurs provinces de la Grande-Bretagne, l'usage de garrotter les enfans à force de bandes est actuellement presque abandonné (7).

---

(7) Que ce soit d'après les ouvrages des philosophes, ou d'après le précepte de quelques médecins célèbres, il est certain que, dans la plupart des grandes villes de la République, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfans prend faveur. Mais ce n'est encore que chez des personnes riches, et seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfans elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, et il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug des préjugés, et parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la nature, et ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, est celui d'élever ses enfans.

Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes et toutes ces ligatures qui les mettent à la gêne, à la torture, et auxquelles ils

Mais il sera toujours difficile de persuader aux femmes, en général, que la belle proportion du corps des enfans, ne dépend point entièrement des soins qu'en prennent les sages-femmes et les nourrices. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfans une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, et que les enfans sont contrefaits, exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

La belle proportion du corps des enfans ne dépend point du maillot.

Parmi les sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfans mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant *noué*; et nous l'ignorerions de

Les sauvages proposés pour exemple.

---

doivent ou leur difformité, ou leur mauvaise *constitution*. On le verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter et donner les premiers indices de leur destination, l'*exercice*. On le verra reconnaître et avouer que le maillot n'a été imaginé, et ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, les cuisses, déformés par accident, demanderaient à être redressés: mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut alors faire usage de plusieurs petits coussinets unis, placés à propos, pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car, si l'enfant qui ne fait que remuer, vient à se déranger, et qu'il soit serré dans cette position, il est à craindre que ces parties molles et délicates, étant ainsi comprimées, n'acquièrent de nouvelles difformités, bien loin d'être guéries de celles pour lesquelles on les emploie. Le peuple ne se plaindra plus alors que nos conseils entraînent dans des dépenses, parce qu'il sera convaincu que tous ses soins, toutes ses attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfans, et que sa fortune, telle qu'elle soit, ne peut être mieux employée qu'à remplir le premier et le plus essentiel de tous ses devoirs.

même, si nous suivions leur exemple. Les sauvages n'emmaillotent jamais leurs enfans; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs *organes*. Ils les exposent en plein *air*; ils les baignent dans l'eau froide, etc. Par tous ces moyens, leurs enfans deviennent si forts et si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.

Les animaux proposés pour exemple.

Les brutes n'emploient point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-délicats quand ils naissent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmaillotés. La nature, à laquelle ils s'en rapportent, serait-elle moins généreuse en faveur du genre humain? Non, sans doute; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicatesse des enfans, tout nous dit que ces derniers doivent être habillés largement, et libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances; et ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils sont trop serrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens, qu'ils paraissent gais et contens. Conduite étrange! le même moment où on leur procure un peu de repos, est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Causes des dangers du maillot.

Si nous envisagcons le corps d'un enfant comme un composé de *vaisseaux* très-délicats, remplis d'un *fluide* dans un mouvement perpétuel, le danger de la pression paraîtra dans son plus grand jour. La nature a voulu que le *fœtus*

nageât au milieu d'un *fluide*, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps environnans. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles et flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfans de toute pression dangereuse, et à les défendre de tout ce qui pourrait gêner ou s'opposer à leurs mouvemens.

Mauvais effets du maillot.

Les *os* des enfans sont encore *cartilagineux:* ils sont si tendres, qu'ils cèdent facilement à la moindre pression, et qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est delà qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées, l'*épine* voûtée et la *poitrine* plate. Ces personnes étaient nées avec la même conformation que les autres, mais elles ont eu le malheur d'être déformées par l'application des bandes et par le maillot.

Cette pression, en s'opposant à la libre *circulation* des *fluides*, empêche l'égal distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, et conséquemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée et défigurée. Ajoutez à cela, que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse, et qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature, il acquiert une mauvaise conformation par habitude.

Il est vrai que cette mauvaise conformation peut provenir de faiblesse ou de maladie; mais,

en général, elle est l'effet de la manière ridicule d'habiller les enfans. On peut attribuer à cette cause, les neuf dixièmes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite est non-seulement désagréable à la vue, mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux *fonctions vitales* et *animales*, et, par cette raison, la santé peut en être altérée : aussi voyons-nous que, parmi ceux qui sont contrefaits, il n'y en a que très-peu qui deviennent forts, et jouissent d'une bonne santé.

Opérations de la nature auxquelles s'oppose le maillot.

Les changemens qui s'opèrent dans le corps des enfans aussitôt qu'ils sont nés, tels que le passage de toute la masse du *sang* à travers les *poumons*, la *respiration*, etc., fournissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le corps d'un enfant libre de toute pression. Ces *organes*, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles *fonctions*, sont facilement arrêtés dans leur action ; et aussitôt que cela arrive, la mort doit s'en suivre (8).

---

(8) Peu de personnes, excepté les gens de l'art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changemens, qui s'opèrent dans l'*économie animale*, lorsqu'un enfant vient au monde.

Il faut d'abord savoir ce que c'est que la *circulation du sang* dans l'homme né ; ensuite nous ferons connaître en quoi elle diffère dans le *fœtus*.

Ce que c'est que la circulation du sang.

Le *cœur* est le principal organe de la *circulation*. C'est un *muscle* creux, dont la cavité est séparée en deux parties par une cloison : on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventricules* sont précédés de deux appendices, qu'on nomme *oreillettes*. Or, le *sang* qui est rapporté par la *veine-cave*, se jette dans l'*oreillette droite* du *cœur*, de-là dans le *ventricule droit*. Aussitôt le *cœur*, se contractant, chasse le *sang*, qui est forcé d'entrer dans l'*artère* du *poumon*, d'où il est ramené, par les *veines* de ce

On aurait peine à imaginer de méthode plus efficace pour s'opposer aux mouvemens des en-

---

viscère, dans l'*oreillette gauche*, pour se rendre dans le *ventricule gauche*. Le *cœur*, se contractant de nouveau, le pousse dans l'*artère aorte*, qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* le reçoivent alors, et le reportent dans le tronc principal de la *veine-cave*, qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du *cœur*. Telle est la marche de la *circulation du sang*. Depuis l'instant où l'animal voit le jour, jusqu'à celui où il meurt, le *sang* suit cette route sans interruption.

Différence qu'elle présente dans le fœtus.

Mais, dans le *fœtus*, cette *circulation* diffère, en ce que le *sang*, rapporté par la *veine*, au lieu de passer entièrement dans le *ventricule droit*, passe en partie par un *trou* nommé *ovale*, qui se trouve dans la cloison qui sépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il n'y a donc qu'une partie du *sang* qui passe dans le *ventricule droit*, et qui, par conséquent, pénètre dans l'*artère du poumon*; et à l'entrée de cette *artère du poumon*, il y a un canal dans le *fœtus*, qui conduit directement à l'*artère aorte*; de sorte que presque toute cette partie de *sang* qui était passée dans l'artère pulmonaire, passe dans l'*artère aorte*, sans entrer dans le *poumon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de *sang* dans le *poumon du fœtus*, bien différent en cela de celui de l'homme qui a respiré, à travers lequel passe tout le *sang* qui revient par les *veines*.

Comment le sang circule dans le foie du fœtus.

Le *foie* offre encore une différence dans la *circulation du sang* chez le *fœtus*; car au lieu que, dans l'homme né, la plus grande partie du *sang* rapporté par les *veines* du *bas-ventre* et des parties inférieures, pénètre dans le *foie*, il n'en passe, chez le *fœtus*, qu'une petite portion dans ce *viscère*; le reste gagne un canal qui se trouve à l'entrée de la *veine-porte*, et qui conduit à la *veine-cave*, d'où il se rend dans le *cœur*. La nature a construit ce canal pour abréger la *circulation*; pour empêcher que le *foie*, qui n'a d'action que par le jeu du *diaphragme*, un des *organes* de la *respiration*, ne devint trop volumineux, et pour que la nourriture fût portée immédiatement au *fœtus*: Lorsque la *veine ombilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive quand on a coupé le *cordon* après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, et le *sang* de la *veine-porte* passe par le *foie*.

Le fœtus

On observera encore, que le *fœtus* ne respire point

fans, que l'emmaillotement avec des bandes, etc. (*b*). Si on emmaillotait de la même manière, et pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourrait absolument pas digérer, et tomberait infailliblement malade. A combien plus forte raison le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant? Laissons au lecteur à en tirer la conséquence.

Le maillot cause des convulsions aux enfans.

Que l'on fasse attention à tout ce qui vient d'être dit, et l'on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfans périssent dans les *convulsions*, peu après leur naissance. Ces *accès* sont généralement attribués à quelques causes internes; mais, dans le fait, ils sont occasionnés

---

ne respire point dans le sein de sa mère.

dans le sein de sa mère. Ses *poumons* sont affaissés : ils ne reçoivent alors que la quantité de *sang* nécessaire pour leur nourriture et leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'*air*, qui entre par les narines et par la bouche, pénètre dans les *poumons :* il les développe; il gonfle les vésicules *bronchiales*, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux *vaisseaux* de s'étendre, de s'allonger, et de recevoir une plus grande quantité de *sang*. L'expiration, ou l'action par laquelle on rend l'*air* que l'on a reçu, comprime les *vaisseaux*, et en exprime le *sang* dans l'*oreillette gauche*. La *respiration*, qui consiste à recevoir l'*air* et à le rejeter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie, comme on verra Chap. II, note 1 de ce vol.

Le *trou ovale*, et le canal qui conduit de l'*artère du poumon* à l'*artère aorte*, n'étant plus nécessaires, s'oblitèrent à la longue; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entièrement bouchés.

Le *fœtus* présente encore plusieurs variétés qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfans d'être absolument libres de toute compression.

(*b*) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus; car, dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussitôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a près de 2 mètres (cinq ou six pieds) de longs.

le plus souvent par notre manière imprudente de traiter les enfans. J'en ai vu un, à qui il prit des accès de *convulsions* aussitôt après que la sage-femme l'eut emmailloté: je le fis déshabiller, les *convulsions* cessèrent sur-le-champ, et depuis il n'en a plus été question. (Il y a quelque temps, qu'appelé chez une femme en couche, je m'aperçus, en jetant les yeux sur l'enfant, qu'il avait le visage d'un pourpre violet. La garde et d'autres femmes qui étaient présentes, l'avaient bien observé; mais elles l'attribuaient à l'état de l'enfant, qu'elles regardaient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il était tellement serré dans ses langes, qu'il était impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmailloter, et un quart d'heure après il avait repris le teint et les couleurs naturelles.) J'aurais mille exemples pareils à rapporter, s'il était nécessaire.

Dangers des épingles pour attacher les vêtemens des enfans.

On risquerait infiniment moins de fixer les vêtemens des enfans avec des cordons, qu'avec des épingles: les épingles irritent, piquent très-souvent leur tendre *peau*, et occasionnent des maladies. Chez un enfant mort dans les *convulsions*, on a trouvé une épingle enfoncée de 12 à 13 millimètres (demi-pouce) dans sa *peau:* il est de toute probabilité que ces *convulsions* n'avaient point eu d'autre cause.

Dangers de la trop grande quantité de vêtemens

Les enfans ne sont pas seulement blessés par les ligatures qui attachent leurs habits; ils le sont encore par la quantité de leurs vêtemens. Tout enfant qui vient de naître, a un certain degré de *fièvre;* et le surcharger de beaucoup de vêtemens, c'est vouloir augmenter cette *fièvre.* Ce n'est pas tout: on le couche ordinairement dans le lit de sa mère, qui, elle-même, a très-souvent

la *fièvre*. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laisse les enfans; le *vin* et les autres substances échauffantes qu'on leur donne souvent aussitôt qu'ils sont nés: tous ces objets, combinés ensemble, comme il arrive très-souvent, peuvent augmenter la *fièvre* au point que la vie de l'enfant soit exposée.

Dangers de tenir les enfans trop chaudement.

Le danger de tenir les enfans trop chaudement paraîtra dans un plus grand jour, si l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelque temps, on les envoie ensuite nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maisons froides. Est-il étonnant qu'après une transition aussi subite, ils soient saisis d'un froid mortel, ou qu'ils contractent quelqu'autre maladie dangereuse? Quand un enfant est tenu trop chaudement, les *poumons*, ne pouvant pas être suffisamment dilatés, contractent une faiblesse qu'ils conservent toute la vie: de-là les *rhumes*, la *toux*, la *consomption* et les autres *maladies de poitrine*.

Règle générale à suivre dans leur habillement

Il serait minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfans. Leurs habits seront toujours différens, relativement aux pays, aux coutumes et aux goûts des pères et mères. La grande règle à observer, *c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il n'ait pas froid, et que ces habits soient faits de manière qu'il soit libre dans tous ses mouvemens.*

En quoi doivent consister les habits des enfans.

(Les habits des enfans peuvent, en France, se réduire à un très-petit nombre. Une petite chemise, une petite camisole de laine ou de futaine, un petit toquet d'une étoffe molle et flexible, sans être attaché, sur-tout avec des brides, les mouvemens de l'enfant, dans ces premiers

temps, n'étant pas assez considérables pour appréhender qu'ils le fassent sauter, doivent composer tous ses vêtemens. A mesure que les cheveux de l'enfant croissent, le toquet devient moins nécessaire; de manière qu'au bout d'une année on peut lui laisser la tête nue.

Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas besoin de chaussure. Les bas, qu'on lui met ordinairement, ne servent qu'à devenir pour lui des causes de *rhume* toujours renaissantes, parce que l'urine de l'enfant les mouille sans cesse, et qu'en se refroidissant ils tiennent les jambes et les pieds dans une moiteur froide, qui s'oppose à la *transpiration*. Il vaut mieux lui laisser les jambes nues. On peut tout au plus lui mettre de petits chaussons, n'importe de quelle étoffe, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de manière que ses pieds soient absolument à l'aise. Quand il marchera, on lui mettra de petits souliers, ou de petits sabots de bois qui soient larges, pour que les pieds soient à l'aise.

Comment ils doivent être vêtus et couchés la nuit.

La nuit, au lieu de langes, de bandes, etc., on placera l'enfant dans son berceau, avec sa seule chemise, sur des linges doux et bien secs; ensuite on le couvrira, sans le serrer, avec une petite couverture de laine, en faisant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horizontalement tantôt sur un côté, tantôt sur un autre, afin de favoriser la sortie des *phlegmes*, qui embarrassent la *trachée-artère* et gênent la *respiration*.

Ces habits doivent composer toute la garderobe des enfans, jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés, afin de les changer aussitôt qu'ils sont salis; la *propreté*, comme on le dira

bientôt, étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfans.

Habits des enfans de trois à quatre ans.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits, ce qui peut arriver ou plus tôt ou plus tard, au choix des parens, on peut suivre la mode qui s'est introduite depuis peu, relativement aux garçons, de les habiller en matelots, en hussards, en turcs, etc. Ces petits vêtemens sont composés de pantalons larges, hauts, et qui descendent de manière à leur tenir lieu de bas; le reste de l'habit est une veste large, boutonnée par-devant. Les enfans ne doivent porter ni cols, ni jarretières: ces petites cravattes en forme de fraise, attachées avec des rubans, sans être serrées, paraissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfans soient accoutumés de bonne heure au froid et aux intempéries de l'*air*; et s'ils sont habitués au *bain froid*, dont nous parlerons dans la suite, il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légères, et qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de six ou sept ans, même plus tard.

Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits, qu'ils ne devraient porter que lorsqu'ils sont formés.

Il ne faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits et courts, dont toute l'élégance semble ne consister que dans la justesse. Depuis quelques années on a inventé bien des modes nouvelles de s'habiller; mais l'on ne voit pas ce que la santé y a gagné. Que signifient ces pantalons si étroits, qu'ils permettent à peine le mouvement des cuisses et des jambes? et ces souliers plus pointus que n'étaient autrefois ceux des femmes, et non moins étroits? Quel bien procurent ces mètres (aunes) de mousseline ou de toile, dont on environne le cou à plusieurs tours, et qui feraient passer nos élégans pour des *goitreux*

goîtreux ou des *écrouelleux?* Mais je ne m'imagine pas que cet amas de linge soit jamais un ornement pour les enfans, qui ne devraient prendre nos habits qu'après qu'ils ont absolument pris leur forme et leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes, ridiculisées par nos voisins en ce qui concerne les ajustemens, aient été adoptées par eux, et par toute l'Europe, en ce qu'elles ont d'absurde, de nuisible à la santé, et de contraire aux intentions de la nature.

En quoi doit consister l'habillement des petites filles.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons pendant les deux premières années, et même au-delà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais, d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, etc., on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On sera persuadé que la finesse de la taille a, comme toutes les autres choses, ses proportions et sa mesure, passé lesquelles elle est certainement un défaut.

Ainsi l'on ne fera plus consister la beauté des femmes, en ce qu'elles soient *coupées en deux comme des guêpes*, disait, dans son temps, J. J. ROUSSEAU. On sentira que cette forme choquerait la vue et ferait souffrir l'imagination. On suivra l'usage que quelques personnes de bon sens ont introduit, et dont on commence déjà à sentir les bons effets, qui est de mettre aux petites filles de petits corsets faits de deux toiles simples, posées l'une sur l'autre, et attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset, on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légère, mais jamais trop précieuse, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux *exercices* nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la simplici-

On ne doit jamais mettre aux enfans des habits trop précieux. Pourquoi?

té, doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretières, mais avec des cordons, qui se joindront à d'autres fixés à leurs chemises. On leur fera porter de petits chaussons, de petits souliers ou de petits sabots, les uns et les autres très-larges : les pieds *chinois* ne peuvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridicule des hommes, même les plus sages. On ne leur mettra ni collier ni rubans au cou, à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laissera sans bonnet, ainsi que les garçons. *Voyez* Chapitre VII de ce Volume.

A mesure que les enfans croîtront, on changera leurs vêtemens. Tout ce qui gêne et contraint la nature, est de mauvais goût. « Cela « est vrai des parures du corps comme des « ornemens de l'esprit. La vie, la santé, la « raison, le bien-être, doivent aller avant tout. « La grâce ne va point sans l'aisance : la délicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas « être malsain pour plaire. On excite la pitié « quand on souffre ; mais le plaisir et le désir « cherchent la fraîcheur de la santé. » *Emile, tome IV.*)

Dangers des corps de baleine,

Les *corps de baleine* sont des instrumens mortels. Un volume ne suffirait pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La faveur extravagante à laquelle ils étaient parvenus, paraît cependant un peu tombée ; et l'on peut espérer qu'il viendra un temps, où l'on sera assez sage pour se persuader que la belle conformation ne dépend ni des *corps de baleine*, ni des courroies de cuir (*c*).

Qui sont cause que sur onze personnes incommo-

(*c*) Les *corps* faits de lanières de cuir, sont portés, dans toute l'Angleterre, par les femmes de la classe inférieure du peuple. On est révolté quand on entend des mères assez insensées pour, ayant lacé leurs filles de la

(Les dangers qui accompagnent l'usage de ces espèces de *corps*, et de tous les *corps* en général, ne sont, ni moins grands, ni moins multipliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent à leur forme, qui est absolument vicieuse : ils sont évasés d'en-haut, étroits d'en-bas ; de sorte que leur structure est diamétralement opposée à celle de la *poitrine*, qui représente un cône, dont la pointe est au cou et la base au *creux de l'estomac*. De vingt *cancers*, dit ASTRUC, dix-neuf doivent leur origine aux *corps de baleine*.)

Les corps sont dangereux par leur forme, qui est opposée à celle de la poitrine.

Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfans, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfans *transpirent* plus que les adultes ; et si leur linge n'est pas changé souvent, il devient nuisible. Le linge sale écorche et déchire la *peau* ; il occasionne une mauvaise odeur ; et, ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine, et donne naissance aux *maladies cutanées* ou de la *peau*.

Les habits des enfans doivent être tenus très-propres.

Si la propreté rend les enfans agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration* ; et, par ce moyen, elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues, qui, lorsqu'elles sont retenues, occasionnent toujours des maladies. Une mère ou une nourrice, ne peut être excusable de laisser les enfans dans la malpropreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à

Importance de la propreté à l'égard des enfans.

---

manière la plus serrée, et par conséquent la plus dangereuse, dire qu'elles ne le font que dans l'intention de leur donner une belle taille. Comme le raisonnement ne peut rien sur cette espèce de gens, je me contenterai de leur demander, pourquoi, sur onze personnes mal conformées, l'on compte dix femmes ?

dées, il y a dix femmes.

leurs enfans que des habits grossiers; mais si elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute. (Le point essentiel est d'avoir beaucoup de linge; c'est-à-dire, dans la première enfance, beaucoup de *couches* ou serviettes, afin de pouvoir changer l'enfant aussi-tôt qu'il est sali, et, lorsqu'il est plus âgé, beaucoup de chemises. Les personnes peu aisées, trouveront dans l'économie que nous leur conseillons, p. 32 de ce Vol., relativement aux étoffes dont elles feront les habits de leurs enfans, de quoi se procurer la quantité de linge nécessaire.

Il faut beaucoup de linge.

Il faut, autant qu'il est possible, que ce linge, avant d'être employé, soit blanc de lessive: au moins faut-il qu'il ne serve pas plus de deux ou trois fois sans avoir été lessivé. Ce n'est pas ce que font les nourrices, et même quelques mères: elles se contentent, sur-tout pour les enfans à la mamelle, de laver les couches dans l'eau simple, et elles suivent cette méthode tant que dure l'allaitement et par-delà. Il en résulte que ce linge, après deux ou trois lavages, acquiert de la sécheresse, de la rudesse, de la dureté qui va toujours en augmentant, si l'on continue, et qui, frottant sur la peau de l'enfant, l'échauffe, et ne tarde pas à la déchirer. *Voyez* le Chap. IX de ce Volume.

Que ce linge soit blanc de lessive.

§. IV.

Des Alimens des Enfans.

La nature, non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfans, mais encore elle se charge elle-même de la leur préparer, lorsqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paraît pas satisfaire quelques personnes, qui, se croyant plus sages, veulent nourrir leurs enfans sans leur donner de cet *aliment*

Le lait est la nourriture des enfans.

naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paraître à se conformer aux lois de la nature, que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfans sans le secours des mamelles. Le *lait* de la mère, ou d'une nourrice qui jouit d'une parfaite santé, est, sans contredit, la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfans. Ni l'art, ni même la nature, ne peuvent, par aucun moyen, remplacer cet *aliment* excellent.

A quoi sont exposés les enfans qui ne tètent point.

Sans doute que les enfans peuvent paraître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle ; mais quand ils viennent à avoir des *dents*, la *petite vérole*, ou toute autre maladie ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (9).

Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

(9) En Allemagne les femmes qui n'ont pas de *lait*, et qui ne veulent point confier leurs enfans à des mains étrangères, les nourrissent avec de l'eau d'orge, un peu de pain, et du *lait de vache* ou d'autres animaux. CASSINI DE TURI rapporte, dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, et que les enfans qui avaient été nourris de cette manière, étaient plus sains et plus robustes que ceux qui étaient nourris par des femmes mercenaires.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le *lait* de la mère n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémantaire, que la nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mère, pour servir à la conservation et à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec BALLESXERD, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, et que la nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au *lait* de la mère, qui convient parfaitement à la disposition des *organes* de son enfant; c'est-à-dire, que ce *lait* a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture

Il faut présenter l'enfant au téton dès qu'il paraît demander à téter.

A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne de la disposition à téter : il n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les mères n'ont pas toujours du *lait* dans les *mamelles* immédiatement après être accouchées; mais faire téter l'enfant, c'est le moyen de l'y faire venir. Une autre raison, c'est que le premier *lait* que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les *drogues* des apothicaires. Cette succion prévient en outre l'*inflammation*, les *fièvres* et les autres maladies auxquelles sont exposées les femmes en couche (10).

Utilité du premier lait.

---

est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge; et que si, par la suite, il acquiert plus de consistance, c'est qu'il doit satisfaire à des *organes* plus forts.

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une nourrice mercenaire.

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paraît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la nature de donner à un enfant du bon *lait* d'animaux, quand la mère n'en a pas, que de le livrer à des nourrices mercenaires, parce que cette mère peut encore donner à son enfant tous les soins, et avoir pour lui toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle.

Si donc une femme n'a point de *lait*, et qu'elle se rende enfin à ses devoirs en élevant elle-même son enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours de l'accouchement : peu-à-peu elle y mettra moins d'eau, et parviendra enfin à le donner pur.

Ce que c'est que le premier lait de la mère; ses usages, etc.

(10) La première substance que fournit la mamelle, douze ou quinze heures après la naissance de l'enfant, est un *petit lait séreux*, clair, un peu *aigre*, appelé *colostrum* par les médecins. Ce *petit lait* fait l'office de *purgatif* dans l'*estomac* et dans les *intestins* d'un enfant : il lui fait rendre le *méconium*, ou excrémens, quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes, comme nous le dirons, Tom. IV, Chap. LI, §. II, art. Ier. Le *colostrum* est donc un *aliment* que la nature a destiné à l'enfant pour lui net-

Il est étonnant qu'on croie généralement que les premières choses qu'on doive donner aux enfans, soient des *drogues*. Commencer ainsi par des *remèdes*, c'est vouloir que l'on finisse avec eux. Il arrive quelquefois, il est vrai, que l'enfant ne se débarrasse pas aussi promptement du *méconium*, ou de ses excrémens, qu'il le devroit : cela a engagé les médecins à ordonner quelques légers *laxatifs*, pour vider les *premières voies*. Les sages-femmes n'ont pas manqué de saisir cette idée, et de donner à l'enfant du *sirop*, de l'*huile*, etc., que ces *drogues* soient nécessaires ou non. Surcharger un enfant de substances aussi indigestes, aussi-tôt qu'il est né, c'est vouloir le rendre malade, puisqu'elles sont plutôt capables d'occasionner des maladies que de les prévenir.

Dangers des drogues qu'on donne aux enfans nouveau-nés.

Les enfans qui viennent de naître, sont rarement long-temps sans aller à la selle, ou sans uriner, quoique ces *évacuations* puissent être suspendues quelques jours sans danger. Mais, s'il leur faut quelque chose avant que de téter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette espèce d'*aliment* sans *vin*,

Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance.

---

toyer les *premières voies*, et, par ce moyen, lui éviter des *tranchées* et prévenir les autres maladies, suites ordinaires des mauvaises *digestions*. On lui fait donc le plus grand tort quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, et quand on lui fait prendre un *lait* plus fait, plus âgé; un *lait* qui a quatre, six, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfans, les exposent donc aux maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir; et toutes ces femmes sont dans ce cas, puisqu'il est impossible qu'elles rencontrent des nourrices qui soient accouchées en même temps qu'elles, et à qui elles puissent confier leur enfant au moment qu'il vient de naître.

sans *sirop*, sans *sucre*, sans *épices*, on n'échauffera point le *sang*, on ne surchargera point l'*estomac*, on ne causera point de *tranchées*.

Dangers du vin et des autres cordiaux, les premiers jours de la naissance.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour, presque tout le monde s'imagine qu'il est faible, qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des *cordiaux* s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans la première chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner; rien de plus nuisible à l'enfant qu'une pratique fondée sur un pareil raisonnement. Les enfans n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés; et ce qu'il faut leur donner doit être liquide, léger, *rafraîchissant*: la moindre quantité de *vin*, ou même de *sucre*, est capable de les échauffer et d'enflammer leur *sang*. Toute personne un peu instruite sur cette matière, sait que la plupart des maladies des enfans procèdent de la chaleur de leurs humeurs.

Les enfans nouveau-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture.

Quand il faut commencer à donner aux enfans d'autres alimens que le lait de la nourrice.

Si la mère ou la nourrice a assez de *lait*, l'enfant n'aura besoin que de très-peu, ou même point du tout d'autres *alimens*, pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, il est en état de prendre, une ou deux fois par jour, un peu d'*alimens* de facile *digestion*, tels que du pain émié dans du *lait*; de la soupe au *lait*; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, etc. Cette nourriture soulagera la mère, accoutumera l'enfant par degré à prendre des *alimens* plus solides, et rendra l'instant de le sevrer moins difficile et moins dangereux (11).

---

(11) Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfans des *alimens* solides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'auteur, sont en état de les digérer; mais le plus grand nom-

Toute transition subite doit être évitée dans la nourriture. C'est pourquoi les premiers *alimens* des enfans doivent non-seulement être simples, mais encore approcher, autant qu'il est possible, des propriétés du *lait* : le *lait* lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, et avant qu'ils soient sevrés, et long-temps après.

Quels doivent être ces alimens.

Le lait ;

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut donner du *pain* à un enfant aussi-tôt qu'il fait paraître de la disposition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps, et autant qu'il paraîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans sa bouche, aide les *dents* à percer : il excite la filtration de la *salive*, qui, se mêlant dans l'*estomac* avec le *lait* de la nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Le bon pain léger.

(Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où l'on est, d'envoyer les enfans chez les sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité où sont les mères d'allaiter elles-mêmes leurs enfans, doit s'entendre aussi de l'obligation où elles sont de les sevrer elles-mêmes, puisqu'ils ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon *air* dans lequel demeurent ordinairement les sevreuses, et la compagnie des petits camarades que les enfans y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison

Dangers de mettre les enfans chez les sevreuses.

---

bre est encore trop faible, sur-tout dans les grandes villes. D'ailleurs, comme les enfans doivent téter au moins un an, quand on ne s'y prendrait que six mois d'avance pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on aurait encore du temps de reste. En général, ce sont les *dents* qui doivent fixer le temps de donner aux enfans des *alimens* solides. Les *dents* indiquent, d'une manière plus sûre que tous les raisonnemens, que la nature demande d'autres *alimens* que le *lait*.

paternelle, ne peuvent balancer tous les inconvéniens qui se rencontrent en foule chez ces femmes. Les sevreuses sont, par état, impérieuses, dures et intéressées à l'excès : leur ame inaccessible, par habitude, à tout sentiment de tendresse, est livrée à une cupidité insatiable, qui leur fait préférer le moindre gain au bien-être de l'enfant, et les porte à mépriser leurs pleurs et leurs cris. En proie aux préjugés, elles ne savent obéir qu'à une mauvaise routine, que la paresse et l'avarice rendent plus mauvaise encore.

Défaut des sevreuses.

Aussi les *alimens* les plus *indigestes*, plutôt propres à empâter et à rassasier les enfans qu'à les nourrir, seront toujours ceux qu'elles préféreront; et leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons, et par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfans viennent à tomber malades, ils manqueront de tout ; ils périront, à moins que la *diète* ne soit le seul *spécifique* contre leur maladie.

Les sevreuses entassent les enfans dans de petites chambres, qu'elles appellent dortoirs : quel que soit l'*air* qu'ils respirent dans le jour, celui de la nuit est plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces femmes, douze lits, sans compter celui de la domestique, dans une chambre si petite, qu'il restait à peine la place d'une chaise, et que, pour faire les lits, la domestique était obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits ou berceaux avait un pavillon, qui les fermait presque hermétiquement. Il est, en vérité, étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent de ces enfans

morts le matin. D'après ce tableau, quelle est la mère qui devrait refuser de sevrer elle-même son enfant?)

Les enfans font paraître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parens s'en aperçoivent, ils n'en connaissent point, en général, le but: car, au lieu de leur donner quelques choses qui puissent en même temps exercer leurs gencives et améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de cristal. Une croûte de pain est le meilleur hochet possible; elle répond mieux à cette intention: elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, et d'exciter l'écoulement de la *salive* dans l'*estomac*. La *salive* est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre (12).

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer.

---

(12) Tout le monde sait ce que c'est que la *salive*; mais tout le monde ne sait pas de quelle importance est dans l'*économie animale*, cette humeur claire, transparente, *visqueuse*, véritable *savon détersif*, composé de beaucoup d'eau, et de matières *salines* et *huileuses*.

Ce que c'est que la salive.

Ce sont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur *dissolvant* connu. Sans elle, les *alimens* ne peuvent être divisés convenablement: leurs molécules aqueuses et *huileuses* ne peuvent être unies, liées entre elles, sans son secours. On a vu des personnes qu'une solution de continuité dans la lèvre inférieure réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressemblaient à des squelettes vivans, parce que la *salive* se faisant un passage par ce défaut, était perdue pour le travail de la *digestion*.

Importance de la salive pour la digestion.

Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils en aient contracté l'habitude, soit qu'ils excitent cette *salivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts et plus languissans que les autres hommes. RUYSCH a guéri une dame habituée à crachoter sans cesse, et tombée dans un *marasme* qui ôtait toute espérance de guérison, en lui cou-

Dangers qui résultent de la perte de la salive.

Manière d'apprêter le pain pour les enfans.

Le *pain* peut être donné tout sec aux enfans; on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs, *est de le faire bouillir dans de l'eau; ensuite d'en ôter cette eau, et de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais (tiède, si l'on veut,) mais qui n'ait pas bouilli.* *Le lait* est plus sain, plus nourrissant, moins capable de resserrer, employé de cette manière, que lorsqu'il a bouilli. (BOERHAAVE.)

Avantages de la panade.

(Ce mets revient assez à ce que nous appelons *panade*, dans laquelle on met un peu de *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en usage, sur-tout dans nos départemens méridionaux, est le meilleur mets pour les enfans, après celui dont on vient de parler. Si l'on ne se servait que de ces deux espèces d'*alimens* jusqu'à la fin de la seconde année, où les enfans commencent à avoir quel-

---

seillant de moins cracher, et de s'en déshabituer ensuite totalement. Si la *salive* est une substance si nécessaire à la *digestion*, si intéressante pour la conservation de la santé, combien sa perte n'est-elle pas funeste à un enfant? Combien n'est-on point coupable de la favoriser, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les lèvres et les deux mâchoires d'être sans cesse entr'ouvertes, fournit un passage à la *salive*, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvemens avec ses mâchoires? Car il est de fait que la *salive* est excitée par l'action des mâchoires, et que, dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Ce qui distingue la salive d'avec les crachats, les phlegmes, etc.

Il faut distinguer la *salive* d'avec les *crachats*, d'avec les *phlegmes*, etc. Le caractère que je viens de donner de la *salive*, doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats*, les *phlegmes* qui coulent des *fosses nasales* et *maxillaires*, et que fournissent d'autres *glandes*, comme celles de la gorge, de la *trachée-artère*, etc., doivent être rejetés, puisque leur consistance épaisse nuirait à la *digestion*, bien loin de lui être utile.

ques *dents molaires*, ils seraient bien moins sujets aux maladies qui leur sont si familières, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgemens* du *mésentère*, le *carreau*, les *coliques* continuelles, les *dévoiemens*, les *selles* glaireuses, grises, jaunes, vertes, noires; les bouffissures du *bas-ventre*, les *vents*, enfin tous les *symptômes convulsifs*, auxquels les expose une nourriture extrêmement grossière et des plus indigestes : la *bouillie*, espèce de mastic qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour se rendre à la *masse du sang*.

Maladies occasionnées par la bouillie.

« Tous les médecins voient et décrivent ces « maladies, dit ZIMMERMANN, et aucun ne peut « les prévenir, par rapport à l'aveuglement « opiniâtre des femmes, et, en général, du « peuple. D'où vient que, sur vingt-cinq mille « morts, il se trouve maintenant à Londres, tous « les ans, huit mille enfans qui meurent de *con-* « *vulsions*, si ce n'est parce qu'on leur farcit « l'*estomac* et les *intestins* d'un *aliment* (la « bouillie) qui les empoisonne? Mais il serait « plus aisé de transporter les Alpes dans les vas- « tes plaines de l'Asie, que de désabuser une « femme écervelée. » *Traité de l'Expérience*, tome iij, p. 36.

Il y a des auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, et ensuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins *visqueuse*, et d'une moins difficile *digestion*. Je ne sais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en faisant évaporer la partie aqueuse de la farine, la prive de son plus grand *dissolvant*; et si cette torréfaction est portée à un certain degré, il ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au *riz*, il ne me paraît pas exempt de la plupart des inconvéniens que l'on reconnaît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaise *digestion*. On n'en doit point être surpris, puisque le *riz* est un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine; et qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente*, pour qu'elle soit susceptible de *digestion*. Le *lait*, le *pain*, et les diverses préparations faites avec le *pain*, sont donc les seuls mets propres aux enfans jusqu'à l'âge de deux ans, comme on le dira plus bas.)

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfans, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur, qu'il soit fait avec des grains non gâtés, et qu'il ait bien *fermenté*. Mais si on le mêle avec des fruits, du *sucre*, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre, comme nous le ferons voir note 7 du Chapitre III de ce premier Volume.

Quand il faut donner de la viande aux enfans.

C'est assez de donner de la viande aux enfans quand ils ont des *dents* pour la broyer: on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfans vivent entièrement de *végétaux*, ils sont sujets à avoir des *aigreurs*: mais d'un autre côté, la viande leur échauffe le *sang*, les dispose aux *fièvres* et aux autres *maladies inflammatoires*. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfans, (de même qu'aux adultes), doit être un mélange de substances *animales et végétales*.

Inconvénient de la viande.

Dangers de sucrer les alimens des enfans.

Rien de plus nuisible aux enfans que la méthode ordinaire de sucrer leurs *alimens*. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devraient, et

ils deviennent bouffis et trop gras. Une chose assez certaine, c'est que si leurs *alimens* étaient simples et purs, ils n'en prendraient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès que commettent les enfans, sont absolument dus aux nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure; si, pour les exciter à la prendre, on la rend douce et agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir?

(Outre ces inconvéniens, qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, il en est un autre qui n'est pas moins à craindre: car leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégoûter de *lait*, de *pain*, de *panade* et des autres *alimens* simples, les seuls qui leur conviennent.)

Quantité d'alimens nécessaire aux enfans.

Les enfans peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; et jamais plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit.

Les enfans profitent davantage en leur donnant des *alimens* en petite quantité, souvent répétée. De cette manière, on ne surcharge pas leur *estomac*, on ne force point la *digestion*, et on remplit plus sûrement les vues de la nature.

Les auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfans, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des pères et mères, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, et que par-là ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfans.

(Il y a des pères et mères qui retranchent de Dangers de

nourrir trop peu les enfans.

la nourriture à leurs enfans, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros et gras : d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, de les rendre stupides : en conséquence, les uns et les autres ordonnent aux nourrices de ne leur donner à téter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs et leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils règlent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est sur-tout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement ; car ils n'en font que des squelettes, ou des victimes de maladies les plus dangereuses et souvent incurables. Je connais une ville, dit BALLESXERD, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfans, bien portans, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des paysans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche ; car, à la manière dont ils se gouvernent, il est à présumer que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus guère, pour enfans, que de jolies petites marionnettes.)

Mais on commet une plus grande erreur, et cette erreur est plus préjudiciable aux enfans, quand on retranche de leur nourriture, que quand on leur en donne une trop grande quantité. La nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; et un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

Attention qu'il faut a-

D'ailleurs pour une fois que les *alimens* incommodent par leur quantité, ils incommodent dix

dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, et qui exige l'attention la plus scrupuleuse.

Voir à la qualité des alimens des enfans.

On s'imagine communément que l'espèce d'*alimens* qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfans. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets, que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfans. Il y a en outre beaucoup d'*alimens* qui conviennent à notre *estomac*, parce que nous sommes adultes, et qui nuiraient à l'*estomac* des enfans: tels sont les *alimens* de haut goût, salés, séchés à la fumée, etc. Il serait également nuisible de nourrir les enfans avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes et d'autres *alimens* semblables.

Alimens qui nuisent à l'estomac des enfans.

Toute *liqueur fermentée* est dangereuse pour les enfans. Il y a des pères et mères qui leur apprennent à boire de la *bière* (13) et d'autres *liqueurs fortes* à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfans ainsi élevés, résistent rarement à la violence de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, et de quelques *maladies inflammatoires*.

Danger des liqueurs fortes.

L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit lait*, sont les boissons qui convienent le plus aux enfans. Tout ce qu'on peut se permettre, c'est de la petite *bière* très-légère, ou un peu de *vin* mêlé avec beaucoup d'eau.

Quelle doit être la boisson des enfans.

Leurs *estomacs* sont capables de digérer sans le secours des *échauffans*. Ils sont d'ailleurs natu-

Il ne leur faut rien d'échauffant.

(13) Ce que l'auteur dit ici de la *bière*, doit également s'entendre du *vin*, et à plus forte raison de toute autre *liqueur fermentée*, de toutes les liqueurs de table, qui sont de vrais *poisons* pour les enfans, par les raisons qu'il en apporte.

rellement chauds ; tout ce qui a une qualité *échauffante* les incommode facilement.

Danger des fruits verts.

Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfans, que les fruis verts. Ils affaiblissent les *puissances digestives ;* ils s'aigrissent dans l'*estomac* qu'ils relâchent, et engendrent des *vers.* A la vérité, les enfans font paraître une grande ardeur pour les fruits, et je suis persuadé que si on ne leur en donnait que de bien mûrs et en quantité convenable, ils n'en éprouveraient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature *rafraîchissante :* ils sont propres à tempérer la chaleur et l'*acrimonie* des humeurs, affections ordinaires aux enfans. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils en mangent avec excès, ou qu'ils usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons et en quantité modérée.

Excellentes qualités des fruits bien mûrs.

(Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger, ou de laisser des fruits à sa disposition. Son inexpérience le met hors d'état de distinguer ceux qui sont mûrs, et son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un goût absurde, aiment les fruits verts : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfans, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la source d'une infinité de maladies. Une observation importante à faire, c'est que les fruits, même dans leur parfaite maturité, sont sujets à causer des *tranchées,* sur-tout aux en-

fans, lorsqu'on les leur donne immédiatement au sortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, si on attend une demi-journée, ou même un jour après les avoir cueillis.)

Les racines qui contiennent un *suc* crud et *visqueux*, ne doivent être accordées que rarement aux enfans. Elles surchargent le corps d'humeurs grossières, et le disposent aux *maladies éruptives*. Les racines visqueuses ne leur conviennent pas.

Cette observation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfans à peu de frais, leur donnent, deux ou trois fois par jour, des *pommes de terre*, ou d'autres substances de nature crue. Il vaut mieux que les enfans ne mangent qu'une petite quantité d'*alimens* qui fournissent une nourriture saine, que de les gorger de substances qu'ils ne peuvent digérer, et qui ne sauraient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfans ne doivent manger que très-peu de *beurre* : il relâche l'*estomac*, et produit des humeurs grossières. La plupart des substances *grasses* et *huileuses* ont ce défaut. Le *beurre* salé est encore plus nuisible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne si libéralement aux enfans, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*. Danger du beurre et des substances grasses.

Le *miel* est sain : il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfans qui mangent du *miel* sont rarement tourmentés par les *vers* : ils sont aussi moins sujets aux *maladies cutanées*, à la *gale*, à la *teigne*, etc. (14) Avantages du miel.

(14) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du *beurre*. Cette mode ne s'est pas encore introduite en France, parce que le *beurre* y est plus rare qu'en Angleterre, sur-tout dans nos départemens du midi. Mais le *miel* y est assez com-

La diète des enfans ne doit pas être trop relâchante.

On se trompe communément, quand on croit que la *diète* des enfans doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les *solides* relâchés : ils sont faibles ; ils acquièrent de la disposition à la *noueure*, aux *écrouelles* et autres maladies des *glandes*. Le relâchement est une des causes les plus générales de maladies chez les enfans. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *solides*.

L'enfant doit peu boire.

(Il ne faut jamais forcer les enfans de boire toutes les fois qu'ils mangent, à plus forte raison dans l'intervalle des repas. Quand l'enfant mange seul, il demande rarement à boire, sur-tout si dans ce repas il a mangé de la soupe ou du lait. S'il mange à la table de ses pères et mères, il ne demande souvent à boire que par imitation. J'ai vu nombre d'enfans, et déjà grands, qui ne buvaient jamais, même en ne mangeant que du pain à leur déjeûné et à leur gouté, et qui se portaient très-bien.)

Nécessité de varier le régime des enfans.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfans à aucune espèce de nourriture : elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

(« Doit-on varier les *alimens* chez les enfans, « demande LORRY ? Doit-on s'en tenir exacte- « ment aux mêmes ? C'est la dernière question « qu'on peut proposer sur le *régime* de cet âge, « et sur laquelle je ne crains pas de répondre « que la variété est de beaucoup préférable à « l'uniformité.

---

mun pour qu'on suive le conseil de l'auteur. Il est certain que le *miel*, qui est un *aliment* naturel et agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le beurre, le fromage, les confitures, etc., qu'on lui donne avec son pain, à déjeûné, à goûté, etc.

« L'enfant accoutumé à une vie uniforme, « quelque salutaire qu'elle soit, a nécessairement « l'*estomac* apprivoisé à son impression. Les « *organes* sont alors paresseux à digérer, parce « qu'ils ne sont pas aiguillonnés par une sensa- « tion vive et insolite : la *bile* doit se séparer en « moindre quantité : tout languit, et tous les « maux de l'inaction peuvent à peine être cor- « rigés par l'*exercice*.

« D'ailleurs ce genre de vie impraticable, si « ce n'est dans les premières années, affaiblit le « *ton* des *fibres* de l'*estomac*, et le rend inca- « pable de la moindre espèce de changement. La « variété, au contraire, dans les choses saines, « l'anime à la *digestion*, lui donne le plaisir du « chatouillement, et éveille l'appétit. Cette dif- « férence dans les principes des liqueurs ad- « mises dans la *masse du sang*, ne permet pas « aux mauvaises qualités de s'y introduire, d'y « prendre racine, et de plus fait acquérir l'ha- « bitude de pouvoir se nourrir impunément de « ce que la nature nous offre. » *Essai sur l'usage des alimens*, tome ij, p. 194.)

§. V.

De l'Exercice des Enfans.

Importance de l'exercice pour la santé des enfans.

Le défaut d'un *exercice* convenable, est, de toutes les causes qui concourent à abréger les jours des enfans et à leur rendre la vie languissante, celle qui y a le plus de part. C'est en vain qu'ils auront reçu une bonne *constitution* de leurs parens, qu'on leur donnera de bons *alimens*, et qu'on leur fera porter des habits aisés, si l'*exercice* est négligé. Un *exercice* suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans le *nourrissage*; mais rien ne peut suppléer au défaut d'*exercice*: il est de toute nécessité

pour la santé de l'enfant, pour son accroissement, et pour l'acquisition de ses forces.

Le désir de l'*exercice* semble être né avec nous. Si l'on satisfait à cette intention de la nature, on peut prévenir un grand nombre de maladies; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un *exercice* convenable, ou à le permettre à leurs enfans, on ne peut attendre que des maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendans. Le *rachitis, noueure* ou *chartre*, maladie si funeste aux enfans, n'est connue, en Angleterre, que depuis que les manufactures s'y sont établies, et que le peuple, entraîné par l'appât du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes villes (15). Aussi cette maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfans du peuple. Non-seulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

La chartre est la suite du défaut d'exercice.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'*exercice* pour les enfans. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement; et il y en a qui, n'étant

Inclination des enfans pour l'exercice.

---

(15) C'est vers le milieu du seizième siècle, que le *rachitis* se manifesta en Angleterre. Cette maladie passa bientôt en Allemagne, de là en France, et ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfans ne l'apportent point en naissant; elle ne se montre guère avant qu'ils soient parvenus au sixième mois. Quand ils en sont preservés jusqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis, dit BOERHAAVE, ils n'en sont presque jamais attaqués dans la suite. Voyez cependant les *Observations sur la nature et le traitement du rachitis*, par le C. PORTAL. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette maladie, Tom. IV, Chap. LI, §. XII, pour connaître les *symptômes* qui l'accompagnent, et les moyens de la guérir.

pas même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux et plusieurs autres jeunes animaux : car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bientôt, ou ils tombent malades. Les enfans ont absolument la même inclination pour l'*exercice ;* mais, comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parens et des nourrices de les aider.

Manière d'exercer les enfans.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre de l'*exercice* aux enfans. La meilleure manière, quand ils sont très-petits, est de les promener sur les bras des nourrices. Cela fournit à la nourrice l'occasion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer et leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laisser solitaires dans un *chariot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que de laisser les enfans entre les mains des autres enfans : cette conduite a été funeste à un grand nombre, et d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Manière de les porter sur les bras.

(Il faut avoir soin d'ordonner aux nourrices, ou à celles qui portent les enfans, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfans à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourrait causer, par la suite, un vice de conformation dans les *vertèbres* et dans tout le côté qui est ainsi penché. Il faut encore que l'enfant soit assis commodément sur le bras de la nourrice : il faudrait qu'il y fût, autant qu'il est possible, comme sur une chaise, pour que ses cuisses fussent également appuyées, et que ses

pieds, qui sont pendans, fussent à une égale hauteur. Ce n'est pas ce qui arrive ordinairement : l'enfant n'a qu'une fesse sur le bras de la nourrice, l'autre ne porte pas, de sorte que la cuisse et la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaise tournure, comme il n'est que trop évident par le pied qui se trouve, en général, tourné en-dedans.

Un autre défaut des nourrices, est de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant est mal assis, comme il n'arrive que trop souvent, le genou de la cuisse qui ne porte pas sur le bras de la nourrice, se trouve pressé et gêné par la poitrine de cette femme : la cuisse de ce côté descend davantage, et contracte une position encore plus contraire.

Pour éviter ces inconvéniens, je conseille de porter l'enfant sur le bras, de manière qu'il ait le dos appuyé sur la poitrine de la nourrice, qui lui sert comme d'un dossier : cette méthode l'empêche de se courber en devant, parce que l'enfant trouvant un appui en arrière, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, pouvons-nous dire avec BALLESXERD, peuvent paraître puériles, mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfans.)

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus sûre et la meilleure, est de le promener en le tenant par la main.

Quand il faut apprendre à marcher aux enfans.

(Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfans : il faut attendre que les hanches, les cuisses et les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général, ce n'est que vers le neuvième mois, au plus tôt, qu'on doit leur apprendre

à marcher. Il n'y aurait même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sevrés : leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent faibles toute la vie, ou qu'ils acquièrent une difformité dans les *vertèbres lombaires.*

Tout ceci ne peut regarder que les enfans qui ont été emmaillotés, et nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mère, et sans avoir été emmailloté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras et ses jambes, toujours libres et gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, et chercher à s'aider de ses petites mains, de ses petits pieds. A six mois, cet enfant marchait seul. La mère et les gens qui le servaient, n'ont jamais su ce que c'était que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paraissait en avoir quatre pour la force et la grandeur. Une jeune Dame, ayant rappelé de la campagne son fils, âgé d'un an et demi, qui était malade depuis plusieurs mois, et qui ne marchait pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laissa essayer ses forces sur un tapis : en très-peu de temps il marcha seul ; et aujourd'hui qu'il a deux ans et demi, il fait des courses très-longues sans paraître fatigué.

Nouvelle manière toute naturelle de leur apprendre à marcher.

Depuis la publication de cet ouvrage, j'ai vu avec grand plaisir plusieurs femmes suivre cette méthode, et j'ai toujours observé que les enfans marchaient seuls au moment où l'on s'y attendait le moins. Aussi, dès qu'ils en sont là, ils sont fermes sur leurs jambes au point de ne jamais chanceler : c'est qu'au moyen de l'exercice du tapis, ils

ont continuellement essayé leurs forces, et qu'ils ne se sont risqués sur leurs pieds, que quand ils ont été assurés qu'ils étaient capables de se soutenir. Au reste, quelques-uns de ces enfans ont marché seuls à huit, dix mois; tandis que d'autres ne l'ont fait qu'à douze et quinze mois, et il m'a paru que ce n'était pas toujours les plus forts qui marchaient les premiers. Il semblerait que l'adresse y a plus de part qu'on ne serait porté à le croire dans cet âge. Quoi qu'il en soit, cette pratique, toute naturelle, et qui n'est sujette à aucun danger, peut sauver tous les inconvéniens qui résultent de la manière gauche dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher, prévient l'embarras dans lequel on se trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet *exercice* indispensable, et nous paraît un moyen de guérison dans les cas de faiblesse.)

Danger des lisières. L'usage commun de les soutenir par des lisières attachées derrière le dos, est susceptible des plus grands inconviens. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en devant, et qu'ils deviennent voûtés : la *poitrine* devient le centre vers lequel pèse tout le poids du corps de l'enfant; la *respiration* est gênée, la *poitrine* rentre en-dedans, et les *intestins* sont comprimés : delà les mauvaises *digestions*, les maladies du *poumon*, et une infinité d'autres.

On dit tous les jours que si on laissait un enfant trop long-temps sur ses pieds, ses jambes deviendraient torses. Cette assertion est absolument contraire à la vérité. Les membres n'acquièrent de forces qu'en proportion de l'*exercice* qu'on leur fait faire. Il est vrai que chacun des membres d'un enfant est faible, mais ils sont toujours dans la proportion du corps; et si l'on

sait conduire les enfans, ils seront bientôt en état de se tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués, pour s'être servis de leurs pieds trop tôt? Sans doute que si on n'a permis à un enfant de ne mouvoir et agiter ses jambes que long-temps après sa naissance, et qu'ensuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de son corps, dans ce cas il sera dans l'impossibilité de se soutenir, et on risquerait en exigeant de lui qu'il marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne sont point accoutumés, dès le commencement, à mouvoir leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laisser leurs enfans emmaillotés ou couchés tandis qu'ils travaillent; mais ils se trompent grossièrement. En négligeant de faire prendre de l'exercice à leurs enfans, ils sont obligés de les garder un temps considérable avant qu'ils soient en état de gagner leur vie; et ils dépensent plus en *médicamens*, que les soins qu'ils auraient employés auprès d'eux ne leur auraient fait de tort.

L'éducation des enfans est l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes, même les pauvres. Mais, hélas! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernières de le faire. L'indigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux, pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt et du devoir du gouvernement de les assister. L'Etat gagnerait dix mille fois davantage en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfans, qu'en entretenant tant d'hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention.

Si les pauvres devenaient riches en proportion des enfans vivans qu'ils ont, nous ne verrions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompense modique, donnée au-

nuellement à chaque pauvre famille qui au bout de l'année aurait un nouvel enfant vivant, sauverait plus d'enfans, que si tout le revenu de la couronne était employé à fonder des hôpitaux pour le même objet. Cela porterait le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs; et bien loin qu'ils désirent que leurs enfans vivent, la pauvreté altère tellement leur sensibilité naturelle, qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.

Nécessité de l'exercice, démontrée d'après la structure du corps humain.

Quiconque fera attention à la structure du corps humain, sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de l'*exercice* aux enfans, pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de *vaisseaux*, dans lesquels les *fluides* ne peuvent circuler sans l'action, sans la pression des *muscles*; et, si les *fluides* demeurent sans circuler, il s'ensuit des *obstructions*: bientôt les humeurs se vicient et occasionnent des maladies. La nature a muni les *vaisseaux*, qui rapportent le *sang* et la *lymphe*, de nombreuses *valvules*, pour que l'action des *muscles* pût aider à en expulser le *fluide*; mais, sans cette action, cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain, prouve jusqu'à la démonstration la nécessité de l'*exercice* pour la conservation de la santé (16).

Ce qu'on entend par vaisseaux.

(16) Les *anatomistes* donnent le nom de *vaisseaux* à toutes les parties de l'animal, qui contiennent un *fluide*; et ils nomment *fluides* tous les liquides du corps humain: tels sont le *sang*, la *lymphe*, le *fluide nerveux*, etc. Ces liqueurs ayant différens noms, les *vaisseaux* qui les contiennent ont aussi des noms différens. C'est ainsi qu'on appelle *vaisseaux sanguins*, ceux dans lesquels circule le *sang*; *vaisseaux lymphatiques*, ceux qui charrient la

Toutes les parties de l'*économie animale* peuvent fournir des raisons aussi fortes pour prou-

---

lymphe, et *nerfs* ceux qui servent de conduits au *fluide nerveux*.

Les *vaisseaux sanguins* sont divisés en *artères* et en *veines*. Les *artères* portent le *sang* du *cœur* dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent le *sang* de toutes les parties du corps, et le rapportent au *cœur*. Les *artères* et les *veines* se ramifient à l'infini, de manière que leurs dernières ramifications ne sont plus que des *vaisseaux capillaires* insensibles. Ce qu'on entend par veine et artère.

Les *artères* partent du *cœur*, pour se répandre dans toutes les extrémités : les *veines*, au contraire, prennent naissance dans les extrémités, pour aller gagner le *cœur*.

Le *cœur*, dont l'usage est de recevoir le *sang* des *veines*, et de le transmettre aux *artères*, est construit de manière qu'il ne peut exécuter ces deux actions sans éprouver une *dilatation* et une *contraction*, d'où naît le mouvement que le vulgaire appelle *battement de cœur*, comme nous l'avons fait voir, note 8 de ce Chap.

Les *artères*, qui peuvent être regardées comme une prolongation du *cœur*, qui ont des *membranes* fortes et susceptibles de *contraction*, qui reçoivent le *sang* par jets et par secousses, ne peuvent pousser le *sang* vers leurs extrémités, sans exécuter le même mouvement que le *cœur* : de là la *pulsation des artères*, très-sensible, sur-tout dans celles qui sont superficielles, comme sont celles des bras, des tempes, de la gorge, etc., que les médecins touchent ordinairement quand ils veulent tâter le *pouls*. Ce que c'est que le pouls.

Mais les *veines*, qui ont leur origine très-éloignée du *cœur*, qui sont composées de membranes plus minces, dont par conséquent la structure est plus faible ; qui ne sont pas sensiblement susceptibles de *contraction*, qui ne reçoivent le *sang* qu'au sortir des dernières divisions *artérielles*, ne seraient jamais capables de reporter le *sang* au *cœur*, si elles n'étaient munies, sur-tout dans les bras, dans les cuisses, dans les jambes, etc., de *valvules*, c'est-à-dire, de petites *membranes* placées horizontalement dans l'intérieur des *veines*, et multipliées plus ou moins, selon la direction des parties dans lesquelles elles se trouvent. Ces petites *membranes* font l'office de digues ou de soupapes. Elles retiennent le *sang* à mesure Ce que c'est que les valvules.

ver la nécessité de l'*exercice*. Sans l'*exercice*, ni la *circulation du sang*, ni les *sécrétions* ne peuvent être parfaites. Sans l'*exercice*, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, et les *solides* acquérir ni de la fermeté, ni de la force. L'action du *cœur*, le mouvement des *poumons*, toutes les *fonctions vitales*, sont singulièrement aidées par l'*exercice*.

Mais, pour mieux connaître la manière dont ces effets sont produits, il faudrait développer davantage l'économie du corps humain, et entrer dans des détails inutiles à ceux pour lesquels cet ouvrage est écrit : nous ajouterons seulement que quand l'*exercice* est négligé, aucune des *fonctions animales* ne peut s'exécuter parfaitement, et que, dans ce cas, la *constitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfans.

Une bonne *constitution* est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfans. C'est par elle que les hommes sont utiles et heureux. Les parens qui la négligent manquent à leurs devoirs, non-seulement envers leurs enfans, mais encore envers la société.

Inconvéniens d'appliquer les enfans trop tôt à l'étude.

Une erreur commune à presque tous les pères et mères, et qui détériore la *constitution* de leurs enfans, c'est de les envoyer trop jeunes aux écoles (17). On ne le fait, le plus souvent, que pour

---

qu'il entre dans les *veines*, de manière qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Mais il y séjournerait très-long-temps, ou n'aurait qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des *veines*, qui est très-faible, si le jeu des *muscles* ne suppléait à cette action. On voit donc combien BUCHAN est fondé à conclure la nécessité de l'*exercice*, d'après la structure des *veines*.

(17) On donne, en Angleterre, le nom d'écoles à toutes les maisons d'éducation, où l'on enseigne les langues et les humanités. Celui de collége est réservé seulement aux mai-

s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'école, on n'a plus à veiller sur lui : c'est le maître qui fait l'office de sevreuse. Le pauvre enfant reste fixé sur un siége six ou huit heures par jour, tandis qu'il devrait employer ce temps à l'*exercice* et aux amusemens. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps : l'esprit lui-même en est affecté. L'application prématurée affaiblit les facultés de l'esprit, et souvent lui inspire pour l'étude, une aversion qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfans soit celui pour lequel on les envoie aux écoles, on ne doit jamais y parvenir aux dépens de leur santé. Nos ancêtres, qui rarement y envoyaient leurs enfans, n'étaient pas moins instruits que nous : pour nous, nous nous imaginons que leur éducation serait absolument manquée, si nous ne les envoyions aux écoles au sortir des bras de leurs nourrices. Etonnons-nous, après cela, que les enfans qui, semblables à de jeunes plantes, sont élevés, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des savans et des hommes.

(« L'intention de la nature est que le corps se « fortifie avant que l'esprit s'exerce. Les enfans « sont toujours en mouvement : le repos et la « réflexion sont l'aversion de leur âge : une vie « appliquée et sédentaire les empêche de croître « et de profiter : leur esprit, ni leur corps, ne « peuvent supporter la contrainte. Sans cesse en-

---

sons situées dans les universités, où l'on apprend la philosophie, les sciences, etc. Sous le nom d'écoles, on doit donc comprendre nos maisons d'instruction, nos pensions, et même nos écoles centrales, nos colléges, etc.

« fermés dans une chambre avec des livres, ils « perdent toute leur vigueur : ils deviennent dé- « licats, faibles, malsains, plutôt hébétés que « raisonables, et l'ame se sent toute la vie du « dépérissement du corps. » Ce sentiment de J. J. ROUSSEAU est confirmé par l'expérience. VAN-SWIETEN dit avoir vu des enfans qui donnaient les plus belles espérances, non-seulement devenir stupides pour toute leur vie par la conduite absurde de leurs maîtres, mais encore tomber dans une *épilepsie* incurable. BOERHAAVE et DE HALLER avaient démontré combien l'instruction prématurée était nuisible aux enfans.)

Danger de rassembler beaucoup d'enfans dans un même lieu.

Non-seulement il est dangereux de confiner un enfant dans les écoles publiques, mais encore le nombre d'enfans qu'on y rassemble devient nuisible à chacun d'eux. Des enfans renfermés en foule dans une salle, en sont plus ou moins incommodés. Leur haleine corrompt l'*air* qui les entoure ; et si quelqu'un d'eux a une maladie, les autres en sont bientôt attaqués. On sait qu'un seul enfant a souvent communiqué à tous ses petits camarades, quelque nombreux qu'ils aient été, le *flux de sang*, la *coqueluche*, la *gale*, et d'autres maladies.

Ce que doivent faire les maîtres à l'égard des enfans.

Cependant si l'usage doit prévaloir, et que les enfans soient toujours envoyés aux écoles, nous recommandons aux maîtres de respecter les intérêts de la société ; de ne pas souffrir que les enfans restent enfermés trop long-temps de suite ; de leur permettre, au contraire, de courir et de se livrer au plaisir de la récréation, afin de favoriser leur accroissement, et de fortifier leur *constitution*. Que les écoliers, au lieu d'être corrigés pour s'être absentés pendant une heure, pour s'être allé promener, pour avoir monté à cheval, pour avoir nagé, ou pour avoir pris tout

autre

autre amusement semblable, soient donc encouragés à employer leur temps à des *exercices* aussi utiles et aussi salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellens effets.

Importance de l'éducation paternelle.

(Il serait bien à désirer que les pères et mères instruisissent eux-mêmes leurs enfans; mais ce désir est malheureusement dans la classe de ceux qui ne seront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, le goût des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfans, des momens qu'ils regarderaient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus précieux que ses enfans? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, et que nous devons rendre un jour à la société, orné des qualités qui doivent le rendre utile à ses semblables.

J'entends déjà quelques-uns de ces pères et mères s'écrier et me dire : Quand cesserez-vous d'exiger de nous? Nous avons nourri notre enfant; nous lui avons appris à faire usage de ses pieds, de ses mains; nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne *constitution*, et vous voulez qu'actuellement nous devenions ses maîtres d'écoles! Oui: vous n'avez jusqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talens sont une portion de l'héritage de vos enfans: ce sont ces talens qui leur apprendront à faire usage des richesses que vous leur laisserez. Il n'y a pas toujours eu des maîtres d'éducation, comme on vient de le faire remarquer; et cependant nos ancêtres, aussi instruits que nous, valaient mieux à tous égards. C'étaient nos ancêtres qui instruisaient eux-mêmes leurs enfans, et ils en faisaient des hommes: pour nous, nous nous hâtons de les envoyer

dans des pensions, dans des colléges, et nous n'en retirons le plus souvent que des valétudinaires, des sots, ou des libertins. Ces faits ne devraient-ils point décider pour jamais la question, si l'éducation particulière est préférable à celle qui est publique?

Il n'y a personne qui ne puisse garder ses enfans chez soi jusqu'à l'âge de huit ou dix ans, temps à peu près où leurs facultés se développent, et font apercevoir un penchant pour une science ou pour un état quelconque. Depuis l'instant où ils commencent à balbutier, jusqu'à cet âge, il n'y a personne qui ne soit en état de les préparer à pouvoir un jour suivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers élémens de ce qu'on appelle éducation. Cette classe d'hommes, qui est sans doute la plus nombreuse, se destine à des occupations, et vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-dessus de toutes ses entraves, et elle n'en est que plus heureuse. Je ne puis parler qu'à ceux qui savent au moins lire, et je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfans ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvéniens mentionnés ci-dessus, c'est que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfans, leurs talens n'y perdront jamais rien, et la santé ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profession et le rang ont exigé des connaissances supérieures, il faut qu'ils sacrifient tous les jours quelques momens à l'éducation de leurs enfans. Une heure ou deux de leçons, à différentes reprises, données par un père, leur profiteront davantage que mille données par

un maître qui ne suit qu'une aveugle routine, et qui n'a souvent d'autre qualité que d'être un pédant sévère et orgueilleux.

Mais sur-tout évitez que vos enfans ne s'ennuient dans leurs occupations et ne se passionnent dans leurs amusemens, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le sage FÉNÉLON, tout l'ennui d'un côté, et tout le plaisir de l'autre. Faites en sorte que les *exercices* du corps et de l'esprit se servent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on est obligé de faire dans les colléges, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conséquence, dans l'éducation de vos enfans, que la raison soit seule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces maîtres qui, dans l'éducation publique ou particulière, forcent les enfans à se remplir la tête de mots, sous les peines les plus rigoureuses. Qu'en résulte-t-il? Ces enfans deviennent lourds, bouchés, indolens: ils tombent dans de fréquens étourdissemens: ils oublient très facilement, parce qu'au lieu de leur cultiver la raison, on ne fait que fatiguer et affaiblir la mémoire par ces *exercices* forcés. N'imitez pas non plus ces pères et mères qui sont dans l'usage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfans, aussi-tôt qu'ils savent prononcer, et qui se plaisent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des visites; ce qui arrive souvent plusieurs fois par jour. Cet usage est on ne peut pas plus pernicieux: l'enfant s'épuise pour retenir ces fables; il s'épuise à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter son récit, quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel *exercice?* On aura travaillé, dit BALLESXERD, à rendre son enfant *asthma-*

tique ou *pulmonique*, en ennuyant tout le monde.)

Utilité de l'exercice militaire pour les garçons.

Ce serait rendre un grand service aux garçons, que de leur apprendre, à un âge convenable, l'*exercice* militaire : il les fortifierait singulièrement : il leur inspirerait du courage ; et lorsque leur pays les appellerait à son secours, il les trouverait en état de le défendre, sans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux et fatigant d'exercice dans un temps où ils sont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvemens, de prendre de nouvelles postures, etc. (*d*).

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *constitution* naturelle ; et si les garçons sont élevés d'une manière encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

Combien est nuisible l'éducation vulgaire des filles.

La manière dont on élève ordinairement les filles, n'est pas moins nuisible à leur santé. On veut, dans le monde, qu'une demoiselle soit à l'ouvrage avant que d'être habillée ; et on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, est la seule chose qui puisse lui mériter de la considération. Il est inutile d'insister sur les conséquences dangereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long-temps : ces con-

(*d*) Je vois, avec plaisir, que les maîtres d'académies commencent à mettre ce conseil en pratique. Ils font apprendre à leurs élèves l'*exercice militaire*, par un bas-officier bien dressé. Outre la santé et la vigueur que cet *exercice* procure aux jeunes gens, ils en retirent encore beaucoup d'autres avantages. (Il faut espérer que cet usage s'introduira dans toutes nos maisons d'éducation, car je sais qu'il est déjà établi dans quelques-unes. Les instituteurs ne doivent jamais perdre de vue qu'ils ont dans leurs élèves, des soldats nés, qui doivent sortir de leurs mains, en état de défendre la patrie, avant que de penser à lui faire part de leurs connaissances et de leurs lumières.)

séquences ne sont que trop bien connues, et les filles n'en sont que trop souvent les victimes à un certain temps de la vie. Mais, supposé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes *critiques*, les jeunes personnes qui ne font point d'*exercice*, doivent s'attendre aux plus grands dangers quand elles deviendront mères. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement; au lieu que celle qui a fait usage des plaisirs de la *danse* et des autres amusemens, mettra ses enfans au monde avec facilité.

Dangers qui en sont les suites.

Il serait difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, puisse se vanter aussi de jouir d'une bonne *constitution*. Toujours rester enfermée et confinée dans des appartemens, occasionne ordinairement de mauvaises *digestions*, des maux de tête, la *toux*, la *consomption*, et la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette dernière incommodité, si l'on considère la posture gênante qu'il faut que les filles prennent dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, et si l'on fait attention à la délicatesse et à la flexibilité de leur corps dans les premiers temps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités et dans des bagatelles, les mères les instruisaient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, et ne leur apprenaient que les devoirs du ménage; si elles leur accordaient un temps suffisant pour sortir et se promener en plein *air*, elles en feraient des femmes qui jouiraient d'une bien meilleure santé, et qui seraient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément; mais je voudrais qu'on ne les considérât que comme

Quelle devrait être l'éducation des filles.

secondaires ; comme devant toujours être négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé.

(En tout ce qui ne tient pas au sexe, la femme est homme : en tout ce qui tient au sexe, la femme et l'homme ont partout des rapports, partout des différences. Ce sont ces rapports et ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes doivent être fortes et robustes comme les hommes ; mais il faut que les femmes soient fortes et robustes pour les hommes, pour que les hommes qui naîtront d'elles le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe doué de toutes les qualités nécessaires pour former un homme vigoureux, si leurs *organes* sont trop faibles, et si leurs humeurs sont sans consistance.

Par l'extrême faiblesse des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement ; au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées ; au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mère, dans une chambre bien close, n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler ; n'ayant pas un moment de liberté pour jouer, sauter, et se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient, au contraire, habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossière. Il faut qu'elles puissent courir, jouer, sauter, danser en plein *air*. Il faut que leurs vêtemens soient aisés, et qu'ils ne les gênent point.

Il faut que leurs membres et leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquièrent les belles formes et les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent

de modèle à l'art, depuis que la nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces *corps de baleine*, toutes ces entraves gothiques, que ne connaissaient point les femmes de l'ancienne Grèce, et qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent. J. J. ROUSSEAU.)

Inconvéniens de mettre les enfans au travail de trop bonne heure.

Le peuple regarde généralement comme un avantage essentiel, que les enfans sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable, pourvu que le travail ne s'oppose point à leur santé et à leur accroissement; mais dès que l'un et l'autre en souffrent, la société, au lieu d'y gagner, y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations, excepté celles qui sont sédentaires, qui puissent faire gagner la vie à un enfant, et s'il s'y applique trop tôt, sa *constitution* s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfans à vivre du gain de leur travail, dès leurs premières années, nous en perdons les deux tiers; ou s'ils survivent à leurs fatigues, nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auraient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance, qu'on jette les yeux sur les grandes villes commerçantes, on y verra la race des ouvriers dégénérée: on les verra faibles et maladifs, allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes; on s'ils vont plus loin, ils ne sont plus capables d'occupations utiles: ils deviennent à charge à la société. Les arts et les manufactures, qui réellement multiplient les richesses d'un État, sont donc absolument nuisibles à la santé de ses habitans.

(Cette vérité se manifeste également dans les ateliers et les boutiques des particuliers. Il n'y

a personne qui, du premier coup-d'œil, ne l'aperçoive chez nos simples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante, soixante ans, faire des travaux que de jeunes citadins de vingt, vingt-cinq, ne peuvent faire. Mais la surprise cesse, dès qu'on les interroge les uns et les autres. Les premiers sont arrivés dans Paris, ou dans toute autre grande ville, à l'âge de dix-huit, vingt ans, après avoir, dans leur enfance, respiré un *air* pur; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles, qui n'exigeaient point qu'ils fussent tenus sédentaires. Les derniers, au contraire, qui sont nés à la ville; qui n'ont jamais respiré qu'un *air* épais et contagieux; qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs pères; à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer et de se livrer à la pétulance de leur âge, sont faibles et maladifs; et, si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur, et périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux? Je pourrais en rapporter mille, s'il était nécessaire.

En général, on travaille trop dans les grandes villes, et la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnais, etc., traitent les jeunes gens des petites villes de provinces et des campagnes, de paresseux, de fainéans: ils se glorifient de l'adresse et de l'intelligence de leurs enfans, et des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens, que leurs richesses ne sont utiles à l'État.)

Une bonne police devrait veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées dans la connaissance des chevaux et des autres

animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en retirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espèce humaine.

Quelles devraient être les occupations des enfans.

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper les enfans du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, et toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfans; et quelques-unes d'entr'elles sont relatives à leur âge, à leur inclination et à leurs forces (*e*).

Si pourtant il y a des pères et mères qui se trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfans à des ouvrages sédentaires, ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, et préviendra l'altération de leur santé.

Quelle espèce d'exercice doit être préférée.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'*exercice*, pris dans l'intérieur des appartemens, suffit; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres amusemens en plein *air*, est plus salutaire que dix employées à des *exercices* intérieurs. Quand les enfans ne peuvent sortir, il faut, sans doute, qu'ils s'exercent à la maison: alors la meilleure manière est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser.

Utilité de la danse, comme exercice.

La *danse*, si elle n'est point portée à l'excès, est l'*exercice* le plus excellent pour les enfans;

(*e*) On m'a dit qu'à la Chine, dont la police passe pour être la plus sage du monde, on occupait tous les enfans aux petits détails du jardinage et de la culture des terres; que, dans les terres ensemencées, on leur faisait arracher les mauvaises herbes, ramasser les petites pierres, etc.

elle récrée les esprits, elle excite la *transpiration*, elle fortifie les membres, etc. J'ai connu un médecin célèbre qui avait coutume de dire qu'il préférerait de faire danser ses enfans à leur donner des médecines. Il en résulterait le plus grand bien, si tous les hommes voulaient suivre son exemple.

Importance du bain froid.

Le *bain froid* peut être considéré comme une sorte d'*exercice*. Il raffermit et fortifie le corps : il favorise la *transpiration* et les *sécrétions ;* et, s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs maladies, telles que la *noueure*, les *écrouelles*, etc. Les anciens, qui employaient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfans forts et robustes, faisaient usage des *bains froids ;* et s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfans dans l'eau froide, était très-commun chez nos ancêtres.

(Les pères et mères frémissent au seul mot de *bain froid :* ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils frissonnent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode, et baigné tout-à-coup dans l'eau froide, serait exposé à périr dans les *convulsions*. Aussi faut-il voir à la *Table générale*, Tome V, au mot BAIN, les précautions que le *bain froid* exige. Ces précautions sont sur-tout nécessaires avec les enfans. Car ils ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes : ils ont donc le *genre nerveux* très-*irritable*, et nous voyons que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes *convulsions*. Mais il faut convenir aussi que cette *irritabilité* est singulièrement augmentée par la manière dont nous les élevons. On les surcharge de vêtemens ; on les tient enfermés dans des appartemens très-chauds ; on écarte d'eux le moindre mouvement,

le moindre bruit : soyons, après cela, surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de maladie souvent dangereuse! Nous ne conseillons donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau froide, sans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, et rien ne serait plus facile.

Manière d'employer le bain froid.

On commencerait par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées à l'*air ;* telles que les mains, les pieds, le visage : ensuite on leur laverait les bras, les jambes, les cuisses, enfin on ferait la même épreuve sur tout le corps. On répéterait cet *exercice* une, deux fois par jour, et en très-peu de temps on parviendrait à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencemens, pourrait leur faire verser quelques pleurs, deviendrait bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des *bains froids* est de toute antiquité. L'histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, etc., plongeaient leurs enfans nouveau-nés dans la plus prochaine rivière ; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sensible et plus robuste. Les voyageurs nous disent que les Lapons sont encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.)

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des *bains froids*, prend sa source dans les préjugés et la superstition des nourrices. Ces préjugés sont si puissans, qu'il est impossible de porter les nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusaient d'essuyer un enfant après qu'il avait été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus : j'en ai vu d'autres qui mettaient même à leurs enfans des habits tout mouillés, et qui, après, les envoyaient coucher, ou les

Superstition des nourrices relativement au bain froid.

laissaient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu, qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de fois, comme trois, sept, neuf fois, et ainsi de suite, toujours par nombre impair ; et rien ne pourrait les engager, si elles ne réussissaient par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire C'est ainsi que le caprice des nourrices fait perdre aux enfans tout le fruit des *bains froids*, et que les espérances du médecin qui les ordonne, sont souvent frustrées (18).

Nous ne devons pourtant point abandonner entièrement l'usage des *bains froids*, parce que les nourrices ne savent pas les employer. Tout enfant en santé peut au moins plonger une fois par jour ses *extrémités* dans l'eau froide. Ce *bain* partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire ; mais dans l'été, lorsque les *fibres* sont relâchées, et que les enfans ont une disposition à la *noueure* ou aux *écrouelles*, on

(18) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, et que la philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumière sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ses individus ! On dirait que BUCHAN ait voulu peindre nos paysans et notre populace.

J'ai vu à une dixaine de myriamètres (une vingtaine de lieues) d'ici, des mères et des nourrices se rendre en foule avec leurs enfans, par un temps presque toujours mauvais, parce que c'est dans une mauvaise saison, à un certain monticule éloigné de tout abri, mais révéré ; et rester là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il fasse, pour obtenir la guérison de certaine maladie, sans s'apercevoir qu'elles s'exposent, elles et leurs enfans, à en gagner mille autres. On voyait et dans le sein de la capitale, et dans les environs, le peuple et le paysan arriver tout fatigué, tout échauffé, se gorger d'une certaine quantité d'eau crue et très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.

doit chaque jour baigner le corps de ces enfans dans l'eau froide, évitant les instans où ils sont échauffés et où l'*estomac* est plein. On ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau; on le retire immédiatement après, on l'essuie et on lui passe des habits secs.

§. VI.

Des Effets de l'Air malsain sur les enfans.

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfans, que de les exposer à un mauvais *air*. C'est la raison pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on élève dans les hôpitaux et dans les maisons de charité des paroisses (19). Ces lieux sont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'*air* y est tellement corrompu par l'haleine d'un si grand nombre de personnes, qu'il devient un véritable *poison* pour les enfans.

Dangers de l'air des hôpitaux.

Dans les grandes villes, les enfans, pour la plupart, périssent faute d'*air* pur. Les pauvres y vivent dans des maisons basses et humides, dans lesquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts et robustes puissent exister dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuisibles aux enfans, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, et qui, lorsqu'ils y sont arrivés, sont faibles et mal conformés. Le peuple n'étant point en état de faire promener

Les pauvres des grandes villes ne respirent qu'un air malsain dans leurs demeures.

(19) Ces maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque paroisse, sur-tout dans les grandes villes, a la sienne, où l'on nourrit, indépendamment des autres personnes, les pauvres enfans de l'un et l'autre sexe, où on les élève, où on leur apprend à travailler, et d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.

ses enfans en plein *air*, nous ne devons pas être étonnés qu'il en périsse la plus grande partie. Mais les riches n'ont point d'excuses à alléguer.

Il faut sortir les enfans au grand air tous les jours.

Il est de leur devoir d'ordonner que l'on sorte tous les jours leurs enfans, et qu'on les laisse en plein *air* un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage si la mère les accompagne. Les valets sont souvent négligens dans ces occasions : ils asseyent, ou couchent les enfans sur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. D'ailleurs la mère a autant besoin d'*air* pur que son enfant : et à quoi peut-elle mieux employer son temps, qu'à être utile à son fils ?

La chambre à coucher des enfans doit être grande et bien aérée.

C'est une mauvaise habitude que de mettre coucher les enfans dans de petits appartemens, ou d'assembler plusieurs lits dans la même chambre. La chambre de la nourrice doit toujours être la plus grande et la mieux aérée de la maison. Les enfans qui sont renfermés dans des lieux étroits, non-seulement y respirent un *air malsain*, mais encore la chaleur relâche les *solides* : elle les rend délicats, et leur donne des dispositions aux *rhumes* et à la plupart des autres maladies.

Inconvéniens de couvrir les berceaux.

La mode, qu'on suit actuellement, de les enfermer dans des berceaux bien couverts, n'est pas moins pernicieuse. On dirait que les nourrices ont peur que les enfans ne respirent un *air* pur : car les unes couvrent le visage de l'enfant tandis qu'il dort, et les autres étendent une couverture sur tout le berceau, de sorte que l'enfant est forcé de respirer le même *air* tout le temps qu'il est couché. Les berceaux sont, à tous égards, nuisibles aux enfans ; il serait donc avantageux d'en abandonner l'usage (*f*).

(*f*) Quand on réfléchit sur la manière dont les enfans

On couche ordinairement les enfans tout habillés; si on les surcharge encore de hardes ou de couvertures tandis qu'ils dorment, on les met dans le cas d'avoir trop chaud, et d'être enrhumés dès qu'on les sort de leurs berceaux et qu'on les expose à l'air libre.

Les enfans, tenus tout le jour enfermés dans une chambre et couchés dans de petits appartemens bien fermés, bien clauds, peuvent être, avec assez de raison, comparés à ces plantes qu'on élève dans les serres chaudes, au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien, à force de soins, vivre pendant quelque temps; mais elles n'arrivent jamais au degré de force, de vigueur, de grandeur qu'elles acquièrent en plein *air ;* et si on les y transporte, elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfans élevés à la campagne et accoutumés à respirer un *air* pur, ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes villes, où l'*air* est épais et malsain. On le fait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation; mais cela devient fort contraire à leur santé.

Dangers des petites chambres, des petits

(C'est cependant ce qu'on voit dans la plupart des grandes villes. Que les enfans soient bien portans ou malades, les pères et mères les ap-

---

sont empaquetés dans des couvertures, on est étonné qu'il puisse y en avoir qui échappent à la suffocation. J'en ai vu un dernièrement qui était enveloppé jusques par-dessus la tête, quoique nous fussions au mois de juin. Je priai qu'on donnât un peu d'air à ce petit malheureux; on eut cette complaisance pendant que je fus là; mais dès que je fus sorti, on le remit sous ses couvertures. La mort, à laquelle il fallait s'attendre, ne tarda pas à le délivrer de tous ses maux; mais il ne me fut pas possible de délivrer ses père et mère des préjugés qui avaient été si funestes à leur enfant. (Voyez ce que nous avons dit des *sevreuses*, pages 41 et suiv. de ce vol.)

cabinets, des alcoves, etc.

pellent vers l'âge de deux ou trois ans; ils les confinent dans leurs maisons, souvent sombres, humides et toujours malsaines; ils les couchent dans de petites chambres, sous des alcoves, dans de petits cabinets, dans lesquels l'*air* ne peut circuler, et auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la décade (semaine) sédentaires, laissent leurs enfans toute la décade (semaine) dans cet *air* corrompu; et souvent le jour de repos (le dimanche) ils n'ont point encore le temps, ou d'autres plaisirs les empêchent de les faire promener. Après cela, ils s'étonnent que leurs enfans maigrissent lorsqu'ils sont revenus de nourrice; qu'ils deviennent la proie des *fièvres*; qu'ils tombent en langueur; qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouverait ce changement subit, ne pourrait y résister: comment veut-on qu'un enfant, dont les *organes* sont faibles et susceptibles de la moindre influence, n'y succombe pas? Il n'y a personne qui n'en ait des exemples sous les yeux. Les gens de la campagne, que la fainéantise ou la misère amène dans les villes pour servir, sont exposés à plus ou moins de maladies; et il n'est pas rare d'en voir qui sont obligés de retourner dans leur pays natal, malgré l'envie qu'ils ont de rester à la ville.

Inconvéniens d'appeler les enfans quand on veut les sevrer.

Un autre usage dans lequel sont les habitans un peu aisés des grandes villes, est de faire venir leurs enfans au bout de quelques mois, ou au moins quand les nourrices veulent les sevrer. On les garde à la ville huit ou quinze jours, plus ou moins; et souvent le nourrisson et la nourrice s'en retournent malades. Je connais plusieurs personnes dont les enfans ont été victimes de cette fausse tendresse. Une dame, entr'autres, a perdu ses

ses trois premiers enfans, quoiqu'ils parussent très-forts, très-robustes, et que les nourrices en eussent eu tout le soin dont elles peuvent être capables. Elle les avait appelés à l'âge de huit mois; ils étaient restés chez elle une quinzaine de jours: les deux premiers s'en étaient retournés bien portans en apparence; ils tombèrent malades quelque temps après leur arrivée, et moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle: elle le fit soigner pendant trois semaines; mais on ne le guérit point: on lui conseilla de le renvoyer à la campagne; il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mère; elle eut trois autres enfans depuis; elle se garda bien de les appeler en sevrage, et ils ont vécu.

On doit dire de l'*air*, ce que nous avons dit du *colostrum*, note 10 de ce Chap. Le *colostrum* est une substance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu: l'*air* dans lequel un enfant a été élevé, ne peut, sans risque, lui être retranché subitement, à moins que ses *organes* n'aient acquis la force nécessaire pour être au-dessus des impressions de celui auquel on va le soumettre; encore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses violens effets, témoins la plupart des domestiques..... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfans de nourrice? L'embarras dans lequel nous sommes de répondre, est peut-être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les mères d'allaiter et d'élever elles-mêmes leurs enfans. Quel que soit l'*air* dans lequel elles vivent, l'enfant y aura été nourri, l'enfant y aura été élevé; il se sera familiarisé avec lui; l'habitude le lui rendra nécessaire; et tel est le pouvoir de l'habitude, que les objets nuisibles par leur na-

ture, si l'on y est une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains et les plus salutaires, si l'on n'y est pas fait. Voilà pourquoi les *alimens* grossiers, et qui seraient vraiment indigestes pour tout autre, deviennent, pour les gens de la campagne et pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'*air* vif et sec ne convient pas toujours aux *asthmatiques*, etc.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on élève les enfans à la campagne: les mères qui en ont une, doivent y aller et pour leur santé, et pour celle de leurs enfans. Mais je parle pour tout le monde, et tout le monde n'a pas une campagne. Le nombre de ceux qui en possèdent est très-petit, relativement à la multitude; et c'est la multitude qui constitue un État: c'en est donc la partie précieuse, et celle que tout patriote doit avoir principalement en vue. Je suis si éloigné d'interdire l'*air* de la campagne, le bon *air*, aux enfans, que j'ai déjà conseillé, et que je conseille encore à tous pères et mères, de quelque état qu'ils soient, de faire sortir leurs enfans tous les jours, à toute heure s'il leur est possible, et de les mener au moins une fois par jour hors de la ville, ou dans des jardins vastes et spacieux, dont l'*air* pur puisse, en quelque sorte, suppléer à celui de la campagne. Si, comme je l'ai déjà dit pag. 42 de ce vol., on ne met point les enfans coucher dans de petites chambres, entassés les uns sur les autres; si on ne les enveloppe pas dans des rideaux; si la chambre, au contraire, est grande et aérée, ils souffriront moins de l'*air* intérieur habituel, quelque différent qu'il soit de l'*air* du dehors, qu'ils ne souffriront quand on les rappellera de nourrice, en leur faisant quitter subitement celui de la cam-

pagne, auquel ils sont habitues depuis plus ou moins d'années.)

Les écoles et les colléges doivent être, autant qu'il est possible, construits de manière qu'il y circule sans cesse un *air* nouveau, sec et sain; et les enfans ne doivent jamais y être en trop grand nombre, comme on l'a conseillé plus haut, pag. 64 et suiv. de ce volume.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfans peuvent retirer de la salubrité de l'*air*, et des mauvais effets qui résultent de sa privation, je ferai seulement observer que, de plusieurs milliers d'enfans confiés à mes soins, je ne me rappelle pas que, dans aucune circonstance, un seul ait jamais continué de se bien porter dans un *air* renfermé; et qu'au contraire j'en ai vu guérir de maladies les plus opiniâtres, en leur faisant changer de lieu, et respirer un *air* frais et libre.

§. VII.

Des Défauts des Nourrices.

Qualités que doit avoir une bonne nourrice.

Nous ne nous amuserons point à donner des règles sur le choix qu'on doit faire des nourrices. Il ne faut que du sens commun, pour savoir qu'on ne doit accepter que celles qui ont de la santé et du *lait* (*g*). Si la femme qui se présente est en outre propre, attentive, soigneuse et d'un bon caractère, on peut être assuré qu'elle sera une bonne nourrice. Au reste il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'on puisse avoir dans ce cas, est de lui voir un nourrisson bien portant.

(*g*) J'ai souvent vu des gens assez imbécilles pour donner leur enfant à une nourrice qui n'avait pas une goutte de *lait* dans les mamelles.

Mais comme les nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfans, nous croyons important de décrire quelques-uns de leurs défauts les plus marqués, afin d'exciter l'attention des pères et mères, et de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celles à qui ils confient le soin de nourrir les fruits précieux de leur tendresse.

Attention avec laquelle les pères et mères doivent veiller sur les nourrices.

Une règle générale, qui n'est cependant pas sans exception, c'est que *toute femme qui nourrit par intérêt, doit être veillée de près, si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une manière satisfaisante.* Il faut donc, autant qu'il est possible, que les pères et mères fassent toujours nourrir leurs enfans sous leurs yeux, et que, s'ils n'en ont pas la possibilité, ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles à qui il les confient. C'est une folie que d'imaginer qu'une femme qui abandonne son propre enfant, pour gagner sa vie par l'allaitement d'un autre, ait pour cet étranger toute l'affection d'une véritable mère envers son nourrisson : affection cependant si nécessaire à celle qui nourrit, que sans elle la race humaine serait bientôt éteinte.

Ce que font les nourrices indolentes.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt, est de donner aux enfans des *narcotiques*, ou d'autres *drogues*, pour les faire dormir. Une nourrice indolente, qui ne fait pas prendre à son nourrisson un *exercice* suffisant à l'*air* libre pour lui rendre le sommeil nécessaire, qui ne prétend pas être interrompue pendant la nuit, ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum*, de *sirop diacode*, de *safran*, ou, ce qui remplit la même *indication*, quelques gouttes d'*esprits* ou de *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues*, qui sont de vrais poisons pour les enfans, sont données tous les jours par la plupart

de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes nourrices (*h*).

Les narcotiques sont dangereux aux enfans.

(Si les médecins ne donnent ces remèdes qu'avec la plus grande réserve, dans les maladies même où ils sont le mieux indiqués, combien n'est point téméraire une nourrice qui, par pure indolence, et pour ne pas être dérangée dans son sommeil, gorge son nourrisson de *sirop diacode*, de *laudanum*, de *vin* etc! Cette pratique presque universelle, l'est sur-tout dans nos départemens méridionaux. J'ai ouï dire, dans une ville de ces cantons, que le *sirop diacode* était un objet important du commerce des apothicaires. On le donne si familièrement dans cette ville et aux environs, qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Observation sur les dangers dans lesquels peut entraîner le berçement des enfans.

Le *bercement* des enfans est une espèce de *narcotique*, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses, et qui peuvent quelquefois être des plus funestes, comme on va le voir dans l'observation suivante. Une jeune dame, estimable à tous égards, qui nourrissait son enfant, avait été bercée, à ce qu'on lui dit: il fallut qu'elle berçât. Mais, que cela dépendit de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son goût, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'elle le berçait. Dès que la mère cessait, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant était auprès du sien, soit pour

(*h*) Si une mère, dans les visites qu'elle fait à son enfant chez sa nourrice, le trouve le plus souvent endormi ou assoupi, elle n'a pas à balancer; il faut qu'elle le retire sur le champ, autrement elle ne tarderait pas à le voir dormir pour toujours.

s'assurer s'il dormait, l'enfant aussitôt de crier; et la mère de recommencer. Une autre manie particulière à cet enfant, était qu'il fallait que la mère chantât en le berçant: si elle berçait sans chanter, l'enfant criait encore. Aussi cette mère ne dormait-elle jamais la nuit; elle ne pouvait reposer que le matin, après que l'enfant était levé. Quelque chose que l'on ait dite à cette tendre mère, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade; il fallut cesser de chanter et de bercer. L'enfant confié, pendant cette maladie, à une parente très-attentive, mais qui ne pouvait l'être autant que la mère, passa la plupart des nuits à crier, sans dormir: il en devint malade, et périt peu après dans le *marasme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin; sans doute qu'il y en a mille autres semblables.

Les lits des enfans doivent être durs.

Qu'il nous soit permis d'ajouter ici les préceptes du citoyen de Genève, sur la nature des lits des enfans. « Il importe d'accoutumer « les enfans à être mal couchés: c'est le moyen « qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les « gens élevés trop délicatement, ne goûtent le « sommeil que sur le duvet: les gens accoutumés « à dormir sur des planches, le trouvent partout. « Un lit mollet où l'on s'ensevelit dans la plume « ou dans l'édredon, fond et dissout le corps, « pour ainsi dire; les *reins*, enveloppés trop « chaudement, s'échauffent: delà résultent sou- « vent la *pierre* ou d'autres incommodités, et « infailliblement une complexion délicate, qui « les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui « qui procure le meilleur sommeil: il n'y a pas « de lit dur pour celui qui s'endort en se cou- « chant. » *Emile.*)

Ce que font

Une nourrice qui n'a pas assez de *lait*, s'imagi-

ne qu'elle peut suppléer à ce défaut en donnant à l'enfant du *vin*, des *eaux cordiales*, ou d'autres *liqueurs fortes*. C'est se tromper grossièrement. Le seul *aliment* qui pourrait suppléer au *lait* des nourrices, serait celui qui a à peu près les mêmes qualités, tel que le *lait de vache*, d'*ânesse*, etc. mêlé avec du bon pain; mais on ne peut jamais y suppléer par les *liqueurs fermentées* qui, bien loin de nourrir l'enfant, produisent toujours l'effet contraire, comme nous l'avons fait voir pag. 49 de ce volume.

les nourrices qui n'ont point de lait.

Les nourrices, en laissant crier fortement et long-temps les enfans, les font aussi très-souvent tomber malades. Les cris, en forçant leurs *fibres* tendres, occasionnent souvent des *descentes*, l'*inflammation de la gorge et des poumons*, etc. Une nourrice qui peut entendre crier un enfant jusqu'à ce que ses forces soient épuisées, et qui ne se met point en devoir de l'appaiser, doit être regardée comme la plus cruelle de toutes les femmes, et elle est indigne qu'on lui confie le *nourrissage* et l'allaitement d'un enfant.

Maladies occasionnées par les cris des enfans.

(Eh! quelle est la nourrice, sur-tout si elle est éloignée des yeux des parens, qui soit, à cet égard, à l'abri des reproches? Il y a quelque temps qu'un de mes amis découvrit, par hasard, que la nourrice de son enfant était à Paris depuis un mois, chez une personne dont elle allaitait le nouveau-né, tandis que l'enfant de mon ami était resté au pays, abandonné aux soins de la femme ou des enfans du meneur. De quelle négligence n'a pas dû être capable une nourrice qui, à l'insu des parens dont elle a l'enfant, le quitte pendant un mois et plus, sans s'embarrasser de ce qu'il pourra devenir pendant cet intervalle? Ce seul trait devrait pour jamais porter les pères et mères à avoir en horreur tout ce qu'on ap-

Exemple de la négligence des nourrices.

pelle nourrices, sevreuses, gens à gages, etc.)

Il faut se défier des nourrices qui s'ingèrent d'administrer des remèdes.

Les nourrices qui se mêlent d'administrer des *remèdes*, doivent toujours être suspectes. Elles s'en reposent sur leurs prétendues connaissances, et négligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu de ces soi-disantes bonnes nourrices, qui n'eussent sous la main les *cordiaux de Godfrey*, les *élixirs de Daffy*, etc. Ces femmes s'imaginent, en général, qu'avec une dose de ces *drogues*, elles remédieront à toutes les fautes qu'elles commettent dans l'administration de la *nourriture*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *propreté*, etc.

Prétentions des nourrices.

(Il n'y a personne, comme les nourrices et les gardes-malades, pour se mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux espèces de femmes savent tout, connaissent tout, font tout, excepté leur devoir. A les entendre, elles sont médecins, chirurgiens, apothicaires, elles n'ont besoin de personne; elles entreprennent la première maladie qui se rencontre; elles font les importantes et les savantes; elles raisonnent à tort, à travers, sur ce qu'elles croient voir. Les parens et les commères crient au prodige. Mais la maladie qui va toujours son train, et qui n'est point secourue par les *remèdes* convenables, ou qui presque toujours est aggravée par des *médicamens* contraires, vient détromper les crédules, et le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps.) (20).

Malpropreté des nourrices.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les nourrices indolentes, est de laisser les enfans dans leurs ordures. Cela les rend désagréables; la *peau* se déchire et s'écorche; les solides se relâ-

(20) Quand cet ouvrage ne servirait qu'à éclairer le peuple sur le compte de ces vraies charlatanes, son auteur aurait rendu le plus grand service à l'humanité, et mériterait une reconnaissance éternelle.

chent: delà les *écrouelles*, la *noueure*, et d'autres maladies. Une nourrice malpropre doit toujours être suspecte.

La nature tente souvent de délivrer les enfans des humeurs *morbifiques*, en portant ces humeurs à la *peau*: elle prévient, par ce moyen, des *fièvres* et d'autres maladies. Les nourrices ne manquent pas de prendre ces *éruptions critiques* pour la *gale*, ou toute autre maladie *contagieuse*: en conséquence, il n'y a point de méthode qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puisqu'on emploie une méthode toute contraire à celle dont se servait la nature pour le sauver. Une loi que toutes les nourrices devraient observer exactement, *est de ne jamais s'opposer à une éruption, qu'elles n'aient consulté un médecin, ou qu'elles ne soient certaines que ce n'est point une crise de la nature.* Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des *évacuations* convenables, (comme nous le dirons Tom. IV, Chap. LI, §. IX).

Conduite ignorante des nourrices dans les éruptions des enfans.

Règle générale qu'elles doivent observer,

La nature excite souvent des *cours de ventre* chez les enfans, pour prévenir les maladies dont ils seraient attaqués, ou pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces *dévoiemens* sont trop considérables, il n'est pas douteux qu'on ne doive les arrêter; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les nourrices, sur les premières apparences d'un *cours de ventre*, courent souvent aux *astringens*, et aux autres *remèdes* qui resserrent: delà les *fièvres inflammatoires* et d'autres maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelqu'autre *évacuation*, doivent toujours précéder les *remèdes astringens*, (ainsi qu'on le prescrira, Tome IV, même Chap. §. VIII, Art. II.)

Dans les cours de ventre.

Les nourrices cachent toujours aux pères et mères les accidens qui arrivent aux enfans par leur faute.

Un des plus grands défauts des nourrices, est de cacher aux pères et mères les maladies des enfans. Elles ont toutes ce défaut, sur-tout quand la maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs nourrices, qui, par crainte, ont celé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable : nous en avons donné un exemple, note 2 de ce chap. Les pères et mères qui confient à une nourrice le soin de leurs enfans, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite maladie et du moindre accident qui pourraient leur arriver.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, et dont il périt, ou reste estropié toute sa vie. Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveraient la vie à un grand nombre d'enfans.

Les pères et mères ne doivent donc pas s'en rapporter à une nourrice mercenaire.

Mais, comme on ne peut que faiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux pères et mères de veiller avec le plus grand soin sur leurs enfans, et de ne pas s'en rapporter entièrement à une mercenaire, pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance de l'éducation.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation physique des enfans que dépendent, non-seulement leur santé et l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la sûreté et la prospérité de l'État qui les a vus naître, et dont ils sont membres. Les hommes efféminés entraîneront toujours la chute des nations dans lesquelles leur nombre dominera. Si ce malheur a sa source dans la manière dont les sujets ont été élevés dans

leur enfance, on n'en pourra jamais triompher. Nous ne pouvons donc que recommander aux pères et mères, qui aiment leurs enfans et la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre faibles et efféminés, d'employer tous les moyens possibles pour fortifier leur *constitution*, pour leur procurer une bonne santé et pour leur inspirer du courage.

C'est l'éducation qui rendit courageux,
De Sparte, sans appui, les enfans vertueux:
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent insensibles.

ARMSTRONG.

CHAPITRE II.

Des diverses professions qu'exercent les hommes, considérées comme causes de maladies.

IL n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des maladies particulières à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces maladies? C'est ce que tout le monde ne sait pas; et cette matière, pour être traitée de façon à être saisie facilement, n'est pas sans difficultés.

La plupart des hommes sont dans la dure nécessité d'embrasser un état, soit qu'il convienne à leur santé, soit qu'il n'y convienne pas: c'est pourquoi, au lieu de déclamer, comme il est d'usage, contre les occupations qui sont nuisibles à la santé, nous nous bornerons à indiquer quelles sont les circonstances qui, dans chaque profession, peuvent donner naissance aux maladies, et quelle est la méthode la plus simple et la plus sûre de les prévenir.

Causes des maladies auxquelles sont exposés les chimistes, les fondeurs, les verriers, etc.

Les *chimistes*, les *fondeurs*, les *verriers*, etc. sont souvent exposés à un *air* malsain, qu'ils sont obligés de respirer. Cet *air*, outre qu'il est imprégné d'exhalaisons nuisibles, est encore si sec, ou plutôt si brûlé, qu'il devient incapable de dilater convenablement les *poumons*, et par conséquent de favoriser une des parties les plus importantes de la *respiration* (1), qui est l'*inspi-*

Ce que c'est que la respiration.

(1) La *respiration* est une opération de la nature, qui s'exécute par deux mouvemens contraires, par l'*inspiration* et par l'*expiration*. L'*inspiration* est la réception de

ration : delà l'*asthme*, la *toux*, la *consomption*, maladies si communes à ceux qui s'occupent de ces travaux.

---

l'*air* dans les *poumons* : l'*expiration* est l'expulsion de ce même *air* hors des mêmes *poumons*. Il serait trop long, et peut-être inutile à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des causes de la *respiration*. D'ailleurs, les *physiologistes* ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns soutiennent que c'est l'action de l'*air* qui met la *poitrine* en mouvement : les autres, au contraire, affirment que c'est le mouvement et la structure de cette partie, qui engage l'*air* à y pénétrer. Les uns et les autres appuient leurs sentimens d'expériences ; mais celles des derniers paraissent péremptoires : car, en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve, à la base de la langue, un canal appelé *trachée-artère*, dont l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'*air* d'y entrer. Ce canal descend dans la *poitrine*, où il se partage en deux branches principales, qui pénètrent dans chaque *poumon*, dans lesquels elles se divisent et se ramifient, au point de former à elles seules la plus grande partie de la substance de ce *viscère* : ces divisions s'appellent *bronches* : elles se terminent par de petites *vésicules* arrangées en grappes. Ces petites *vésicules* sont liées entre elles par un *tissu intervésiculaire*, doué d'une propriété *élastique*.

Ce que c'est que l'air; ses qualités.

Or, l'*air*, qui est un fluide *subtil*, *pesant*, *élastique*, *capable* de *raréfaction* et de *condensation*, *pressant les corps de toutes parts*, tend à se précipiter avec impétuosité dans tous les espaces qui ne sont point remplis par des corps plus pesans, et où il peut trouver accès ; et les *bronches* sont dans ce cas. Les narines ou la bouche, et souvent toutes ensemble, lui présentent un passage toujours ouvert, par lequel il pénètre dans la *trachée-artère*, et ensuite dans les *bronches*. C'est-là que, se raréfiant par la chaleur de la *poitrine*, l'*air* distend les *poumons*, les gonfle, et leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils n'avaient auparavant. Les *poumons* se trouvent donc forcés d'agir sur les *côtes*, qui agissent à leur tour, et se distendent par le moyen des *muscles inspirateurs*. Mais les

Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir.

Pour prévenir ces mauvais effets, autant qu'il est possible, il faut que les ateliers ou laboratoires de ces artistes soient construits de manière que la fumée et les autres exhalaisons perni-

---

muscles expirateurs entrent bientôt en action : ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine*, qui, cedant à leurs efforts, presse sur les *poumons*. Le *tissu intervésiculaire* contracte les *vésicules ;* et l'*air*, qui a perdu de son ressort, parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élèvent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la *trachée-artère* et dans les *bronches*, n'offre plus de résistance : il cède, et fuit par le canal par lequel il etait entré.

Tel est le méchanisme merveilleux de la *respiration*, qui commence dès que l'enfant voit le jour, et ne finit que par la mort. Mais, pour que ce mouvement alternatif d'*inspiration* et d'*expiration* ait lieu convenablement, il faut que l'*air* jouisse des qualités que nous lui avons assignées ; et parmi toutes ces qualités, la plus essentielle à la *respiration*, est l'*élasticité*, ou cette propriété par laquelle, après une compression quelconque, il tend toujours à se retablir dans son premier état, ou à occuper son premier volume.

Cette *élasticité* de l'*air*, qu'on appelle encore *ressort*, est susceptible d'être altérée ; car l'*air*, comme fluide, s'imprègne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau, les vapeurs qui s'élèvent de la furface de la terre, les exhalaisons *putrides* que répandent les substances *animales* et *végétales*, la chaleur, le feu, sont autant de causes que l'*air* a sans cesse à combattre, et qui tendent, dans plusieurs occasions, à détruire son *élasticité*. Voilà pourquoi le voisinage des marais, le séjour des grandes villes, et sur-tout des rues étroites de ces grandes villes, les environs de voieries, les saisons trop chaudes, les salles d'assemblées où il y a une grande quantité de monde, les laboratoires où l'on fait de trop grands feux, et où l'on travaille à des substances volatiles, aux *métaux*, aux substances *spiritueuses*, aux graisses, etc., enfin tous les lieux renfermés, dans lesquels l'*air* ne peut point se renouveler, incommodent plus ou moins les hommes, et quelquefois les tuent sur le champ, comme on le verra Tom. IV, Chap. LIII, §. III.

vieuses puissent s'échapper facilement et promptement, et que l'*air* extérieur puisse y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-temps de suite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent se rafraîchir que par degré, et se couvrir de leurs habits avant que de s'exposer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuses ou non *fermentées*, dans le temps qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verts, de la salade, ou d'autres substances froides à l'*estomac*.

(Un de mes amis très-instruit, qui a visité beaucoup de forges et de verreries, a toujours vu les ouvriers, dans le temps même qu'ils sont couverts de sueur, boire de grands verres d'eau froide, ou seulement à la température de l'atelier où ils la conservent. Effrayé, dans les commencemens, de cette imprudence, il leur représenta qu'un verre de *vin*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, leur serait plus salutaire, et ne les exposerait à aucun danger. Mais ils lui répondirent que l'*eau-de-vie* ou le *vin* les incommodait, en arrêtant la *sueur* ; au lieu que l'eau, qui l'excite à la vérité, les rafraîchissait et les désaltérait plus sûrement, sans jamais les incommoder.

Cet homme sensé chercha la cause de ce phénomène; et il trouva que si cette eau froide ne les incommodait pas, c'est parce qu'ils la buvaient tout en travaillant, et qu'ils continuaient de travailler avec la même activité après l'avoir bue. En effet, nous verrons (Chap. XII, §. III, Art. VII de ce vol.) que le vrai moyen d'empêcher que l'eau froide, bue tandis qu'on a chaud, ne soit nuisible, est de continuer à s'exercer jusqu'à ce

que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*.

L'observation de ce savant confirme une autre vérité, répétée un grand nombre de fois dans cet ouvrage : c'est que le *vin* et les *liqueurs échauffantes* arrêtent la *sueur*, bien loin de l'exciter; et que l'eau, mais tiéde, parce que, chez un malade, l'inaction et la faiblesse des *organes* feraient que l'eau resterait très long-temps froide dans son *estomac*, est le plus sûr et le plus puissant des *sudorifiques*.

Nous croyons cependant que si l'eau, que boivent ces ouvriers, était aiguisée d'un peu de *vinaigre*, elle leur serait encore plus salutaire. Outre qu'elle serait plus désaltérante, elle appaiserait de plus la fougue de leurs humeurs, et les entretiendrait dans cet état de fluidité, inséparable d'une bonne santé.

Quant aux *chimistes*, nous ne nous ingérerons pas de leur donner des conseils. Personne, comme le disent très-bien RAMAZZINI, et le cit. FOURCROY son traducteur, *Essai sur les maladies des artisans*, n'est plus dans le cas de se garantir du danger, qu'eux; puisqu'entre un assez grand nombre de *spécifiques*, que leur art leur fournit contre ces effets pernicieux, la Médecine, avec laquelle ils sont forcés de se familiariser, peut encore leur apporter du secours. On ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur suggèrent la prudence et les connaissances qu'ils ont acquises.)

Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les mineurs, les carriers, etc.

Les *mineurs* et tous ceux qui travaillent sous terre, sont également exposés à un *air* malsain. L'*air* des mines profondes, est non-seulement privé de son *élasticité* et des autres qualités nécessaires à la *respiration*, mais encore il est souvent imprégné d'exhalaisons tellement dangereuses,

reuses, qu'elles le rendent le *poison* le plus subtil.

Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ses terribles effets, que de favoriser une libre circulation d'*air* dans la mine, (soit par des *ventilateurs*, soit par des ouvertures opposées, comme une galerie, des puits, etc.

Les *mineurs* sont exposés, dans les mines, à trois espèces d'exhalaisons très-pernicieuses, qu'ils appellent *feu-brisou*, *ballon* et *mofette*, dont voici les principaux caractères. Quelles sont ces exhalaisons.

Le *feu-brison*, *térou* ou *feu-sauvage*, sort avec sifflement des souterrains, et paraît dans les mines sous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers, elle s'allume avec une explosion très-violente. Pour en prévenir les funestes effets, un homme couvert de linges mouillés, et armé d'une longue perche, au bout de laquelle est une lumière, descend dans la mine, se couche à plat ventre, et enflamme le *feu-brison*, en y présentant sa torche. Les ouvriers, après cette opération, peuvent y travailler avec sûreté.

Le *ballon* est la plus singulière et la plus dangereuse de ces exhalaisons: c'est une poche arrondie, suspendue en l'air, formée par une vapeur circonscrite. Quand les ouvriers l'aperçoivent, ils n'ont d'autre ressource que dans la fuite. Mais si malheureusement le *ballon* crève avant qu'ils aient le temps de se soustraire à son action, il suffoque subitement ceux qui se trouvent dans la mine.

La *mofette* est une vapeur épaisse, qui règne, sur-tout l'été, dans les mines. Elle paraît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe*, que les chimistes modernes appellent *gaz azotique*: comme lui, elle éteint les lumières; c'est aussi à ce signe que les *mineurs* sont avertis de sa pré-

sence : lorsque la lumière de leurs lampes diminue, ils se sauvent le plus vîte qu'il leur est possible. Le mal le plus léger que la *mofette* puisse occasionner aux *mineurs*, est une *toux convulsive* qui les conduit à la *phthisie*. Souvent ils tombent évanouis en se sauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau tiéde avec de l'*eau-de-vie*, et ils vomissent beaucoup de matière noire. Mais les maux qui suivent cette guérison, doivent avertir les *mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de se mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, descendu dans la mine avec une corde, pourra les instruire de l'état de l'*air*. Si la flamme reste vive, et brille comme dans l'atmosphère ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais si elle diminue et s'éteint, alors ils doivent corriger l'*air* par le feu, le *ventilateur*, etc.)

Moyens de prévenir leurs effets.

Les *mineurs* ne sont pas seulement incommodés par l'*air* malsain : ils sont encore exposés aux particules métalliques au milieu desquelles ils nagent, et qui s'attachent à leur *peau*, à leurs habits, etc. Lorsqu'elles sont absorbées et introduites dans le corps, elles causent des *coliques*, des *paralysies*, des *vertiges* et d'autres *maladies nerveuses*, qui deviennent souvent incurables, (comme nous le ferons voir Tom. II, Chap. XXI, §. III, Art. IV). FALLOPE observe que ceux qui travaillent aux mines de *mercure*, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (2). Le *plomb*

Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les mineurs, etc.

(2) POMET et LÉMERY disent la même chose, et ils ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étiques*. LUCRÈCE avait déjà dit : « Ne savez-vous pas en combien peu de temps ils « périssent, et combien est courte la durée de leur vie ? »

Nonne vides, audisve, perire in tempore parvo
Quàm soleant, et quàm vitai copia desit ?

et plusieurs autres *métaux*, ne sont pas moins pernicieux à la santé.

Les *mineurs* ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps de suite sous terre. Ils ne doivent prendre que des *alimens* nourrissans, et ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris. Moyens de s'en préserver.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la *constipation*. Pour cet effet, ou ils mâcheront, de temps en temps, un peu de *rhubarbe*, ou ils avaleront une quantité suffisante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non-seulement relâche, mais encore elle enduit les *intestins*, et les défend des mauvais effets des *particules métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux *métaux*, doivent se laver souvent, et changer d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention sévère et presque religieuse.

Les *plombiers*, les *peintres*, les *doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, et presque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, sont exposés aux mêmes maladies que les *mineurs*, et doivent par conséquent tenir la même conduite pour les prévenir. Les plombiers, les peintres, les doreurs, etc., sont exposés aux mêmes maladies.

(Les *plombiers*, et tous les ouvriers qui travaillent le *plomb*, ou qui emploient ses préparations dans leurs ouvrages, tels que les *peintres en bâtimens*, les *potiers de terre*, etc. sont sujets aux tremblemens, et particulièrement à la *colique* nommée *colique de plomb*, *de Poitou*, *des peintres*, *des potiers*, ou *colique nerveuse*, *végétale*, etc. décrite Tom. II, Chap. XXI, §. III, Art: IV, et à la *paralysie*, dont Maladies particulières aux barbouilleurs, aux potiers de terre, etc.;

nous parlerons Tom. III, Chap. XLV, §. III.

Aux doreurs en or moulu.

Mais les *doreurs* en or moulu et en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette espèce de *doreurs*, sont exposés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faisant évaporer sur le feu ce *minéral*, qu'ils ont employé amalgamé avec l'*or*, ils respirent une partie des vapeurs pernicieuses du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, sujets aux *vertiges*, à l'*asthme*, à la *paralysie*, et qui leur donnent un aspect morne et la pâleur de la mort.

Moyens de les prévenir.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers, sont, 1°. d'avoir des ateliers grands et élevés, dans lesquels l'*air* puisse circuler par deux ouvertures opposées, et sur-tout de n'y rester que pendant le travail, qui ne doit point durer long-temps de suite.

2°. D'y faire construire la forge vis-à-vis la fenêtre ou la porte, et d'y adapter un tuyau vaste et qui puisse bien tirer, ou un tuyau de fer-blanc, de tôle, etc. dont l'extrémité inférieure sera évasée en forme de pavillon, assez grand pour contenir leur poêle, et dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voisine, ou par un carreau de la fenêtre.

3°. Ils auront sur-tout attention de détourner le visage en travaillant; ils pourront gratte-bosser dans leur forge, ou sous leur pavillon; ou ils auront soin d'attendre, pour faire cette opération, que le plus gros de la fumée soit dissipé.

4°. L'usage fréquent du *lait*, du *beurre* et des *alimens* doux, leur sera très-avantageux: ils s'abstiendront sur-tout de *vin*, qui leur est pernicieux.

5°. De temps en temps ils pourront se purger

ou prendre un *vomitif*, pour chasser le peu de *miasmes* de *mercure* inhérens à leurs *intestins*, et prévenir les suites funestes qu'ils pourraient entraîner.

Ces moyens faciles et peu dispendieux, mis en pratique par les *doreurs* en or moulu et en vermeil, contribueront, sinon à détruire, du moins à diminuer la somme de leurs maux.)

Maladies des chandeliers, corroyeurs, chapeliers, rôtisseurs-traiteurs, etc.

Les chandeliers, ceux qui préparent les *huiles*, tous ceux qui travaillent les substances *animales*, sont sujets à être incommodés des exhalaisons fortes et malsaines qui s'évaporent de ces substances *putrides*. (Dans cette classe d'ouvriers doivent être compris les *corroyeurs*, les *chapeliers*, ceux qui font les cordes d'instrumens de musique, les *rôtisseurs-traiteurs*, les *cuisiniers*, *les bouchers*, les *tripiers*, les *charcutiers*, les *poissonniers*, les marchands de fromage, etc.; enfin tous ceux dont le métier expose à être malpropres, et qui, pour la plupart, respirent des vapeurs *fétides animales*.)

Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir.

Ils doivent observer la même *propreté* que les *mineurs*. Lorsqu'ils éprouvent des *nausées*, des embarras dans l'*estomac*, des *indigestions*, ils doivent prendre un *vomitif*, ou une légère *purgation*. Les substances *animales* qu'ils emploient dans leur profession, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées long-temps, elles deviennent nuisibles, et à ceux qui les travaillent, et à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées.

(Le premier conseil qu'on doive donner à tous ces ouvriers, c'est qu'ils exercent leurs travaux hors des villes, afin que l'*air* puisse circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté. Ils doivent sur-tout avoir la plus grande attention

à la *propreté*, particulièrement en été, où la chaleur de l'*atmosphère* accélère la *putréfaction* des substances *animales*. En conséquence, ils laveront fréquemment leurs ateliers; se nourriront de légumes; boiront de la *limonade*; respireront très-souvent les vapeurs du *vinaigre*; resteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de suite, et iront, après leurs travaux, respirer l'*air* sain et frais de la campagne. Tels sont les moyens par lesquels ils échapperont aux maladies du genre *putride*, auxquelles ils sont sujets, sur-tout dans les saisons chaudes.

Les *bouchers*, les *rôtisseurs*, les *traiteurs*, les *cuisiniers*, etc. se garantiront en outre, par ces mêmes moyens, des maux de tête, des étouffemens, des *hémorrhagies*, même de l'*apoplexie*, maladies qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laquelle les exposent les exhalaisons des molécules nutritives qui s'échappent sans cesse des viandes qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, et qui, pénétrant par les *pores absorbans* de leur *peau* et par les *poumons*, portent dans leur *sang* une abondance de *suc* nourricier, qui leur procure à presque tous un embonpoint excessif.)

Je passerais les bornes que je me suis prescrites, si j'entrais dans le détail des maladies particulières à chaque genre de travail: c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La première comprendra *les gens de fatigue*, ou *ceux qui s'occupent de travaux pénibles*;

La seconde, ceux dont les occupations sont moins fatigantes, ou les *ouvriers sédentaires*;

Et la troisième, les *gens de lettres*.

§. I.

Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre, et des Marins ou des Gens de mer.

ARTICLE PREMIER.

Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

QUOIQUE les ouvriers qui s'occupent de travaux pénibles, soient, en général, de tous les hommes ceux qui se portent le mieux, cependant la nature de leurs occupations et les lieux où ils travaillent, les exposent à des maladies particulières.

Maladies auxquelles sont exposés les laboureurs ;

Les *laboureurs*, par exemple, exposés aux vicissitudes de l'*air*, qui, dans ce pays, sont souvent très-subites et très-considérables, sont sujets à la suppression de la *transpiration*, au *rhume*, à la *toux*, à l'*esquinancie*, à la *pleurésie*, à la *péripneumonie*, aux *coups-de-soleil*, aux *rhumatismes*, aux *fièvres* et autres maladies *inflammatoires*. Ils sont encore souvent contraints de forcer leur travail, et de porter des fardeaux trop lourds, ce qui distendant les vaisseaux occasionne l'*asthme*, des *descentes*, etc.

Les gens qui travaillent en plein air ;

Ceux qui travaillent en plein *air*, sont souvent attaqués de *fièvres intermittentes*, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud et du froid, par la mauvaise nourriture, par l'eau corrompue, etc. Rester assis ou couché sur la terre humide ; rester exposé au *serein*, à l'*air de la nuit*, etc., peuvent causer les mêmes maladies, et ces hommes utiles y sont souvent forcés.

Les crocheteurs, les journaliers, etc. ;

Les hommes qui portent des fardeaux pesans, tels que les *crocheteurs*, les *journaliers* et ceux qui font des ouvrages pénibles, sont obligés d'em-

ployer beaucoup de force pour *respirer*. Leurs *poumons* sont dilatés avec plus de violence que la *respiration* ordinaire ne l'exige. Ainsi les *vaisseaux* délicats des *poumons* sont forcés, et souvent rompus : delà le *crachement de sang*, la *fièvre*, etc. HIPPOCRATE rapporte à cette occasion, qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement après attaqué de *fièvre*, d'un *vomissement de sang* et d'une *descente*.

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesans, par paresse, et pour faire en une fois ce qu'ils ne devraient faire qu'en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade, ou pour imiter d'autres imprudens. Delà il arrive que les hommes les plus forts sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il est rare que ceux qui font parade de leurs forces, n'aient des *descentes*, ne *crachent le sang*, ou ne soient attaqués d'autres maladies, fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, etc. on aura, sans doute, des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Les forgerons, les charpentiers, etc.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que ceux du *forgeron*, du *charpentier*, etc. Il ne faut, dans ces professions, que des hommes très-forts; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces, et par conséquent travailler trop long-temps de suite. Quand les *muscles* sont exposés à être violemment agités, il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur *ton* : sans cela la *constitution* se-

rait bientôt épuisée, et une vieillesse prématurée avancerait le terme de la vie.

Autres maladies de ces ouvriers: l'erysipèle; ses causes.

L'*érysipèle* est encore une maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent de travaux pénibles. Cette maladie est occasionnée par la suppression subite de la *transpiration*. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud; les pieds froids et humides; les habits mouillés; s'asseoir et se coucher sur la terre humide, etc. peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein *air* se garantissent toujours de ces inconvéniens; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

La passion iliaque, la colique, les vents et les autres maladies du bas-ventre; leurs causes.

La *passion iliaque*, la *colique*, les *vents*, et les autres maladies du *bas-ventre*, sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnaissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les *alimens indigestes et venteux* peuvent encore les occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non *fermenté*, fait avec des pois, des fèves, du *seigle* et d'autres substances *venteuses*. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verts, ou cuits au four, ou fricassés, ou crus, mêlés avec plusieurs espèces de racines et d'herbes; après quoi ils boivent du *lait aigre*, de la petite *bière* passée, etc. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les *intestins* de *vents*, et de porter la maladie dans ces *viscères*.

Les inflammations externes, les maux d'aventure, et autres maladies des extrémités; leurs causes.

Les *inflammations* externes, les *maux d'aventure* et autres maladies des *extrémités*, sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein *air*. Ces maladies sont souvent attribuées à quelque *venin*, ou à quelque espèce de *poison*; mais, en général, elles ont leur cause dans le *passage subit du chaud au froid*, ou dans le contraire.

Imprudence des ouvriers, etc., lorsqu'ils ont froid.

Quand les ouvriers, les filles de basse cour, etc. reviennent des champs, froids et mouillés, ils courent au feu; ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude: par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le *sang* et les autres humeurs qui circulent dans ces parties. Aussi les *vaisseaux* ne pouvant céder aussi promptement, il arrive des *engorgemens*, des *inflammations*, des *engelures*, la *gangrène*, etc.

Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles transies, elles doivent se tenir pendant quelque temps à une certaine distance du feu, laver leurs mains dans l'eau froide, et les bien frotter avec une serviette sèche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdies par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement: le seul *remède*, dans ce cas, est de les frotter avec de la neige; ou, lorsqu'on ne peut en avoir, avec de l'eau très-froide. Si on les approchait du feu, ou qu'on les plongeât dans l'eau chaude, la *gangrène* s'ensuivrait généralement. (Voyez T. IV. Chap. LI. §. IX. Art. IV.)

Comment ils s'exposent aux fièvres inflammatoires.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de se coucher et de dormir au soleil. Cette conduite est si dangereuse, que souvent ils se réveillent attaqués d'une *fièvre inflammatoire*, ou d'un *coup de soleil*, (dont nous traiterons Tom. IV. Chap. LV). Les *fièvres inflammatoires*, si funestes à la fin de l'été et au commencement de l'automne, n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant la chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison, ou qu'au moins ils se mettent sous quelqu'abri, afin de pouvoir reposer en sûreté.

Ils doivent manger en proportion à travailler

Souvent ces ouvriers sont dans la campagne, depuis le matin jusqu'au soir, sans

rien manger : cette conduite ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossière que soit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus ils travaillent fort, plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelle nourriture, elles acquièrent bientôt de la *putridité*, et produisent des *fièvres du plus mauvais caractère* (3).

De ce qu'ils travaillent, s'ils veulent se bien porter.

---

(3) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est encore couverte des ténèbres les plus épaisses pour le général des hommes, pour qui l'*économie animale* est un vrai mystère. Le peu de communication qu'ont les savans avec le peuple, et la petite quantité d'ouvrages qu'on a faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être instruits, et il n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intelligible. La vérité, dit FONTENELLE, n'a pas besoin de paraître avec toutes ses parures pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que, quand on l'entend pour la première fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir.

Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité.

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne sait pas pourquoi tel ou tel *aliment* est plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour; et, d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les *alimens* les plus communs, ou qui sont ce qu'on appelle *difficiles*, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou enfin qui sont intéressés, avares, etc., se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues, incapables de réparer les pertes qu'ils font : les seconds ne font qu'un repas, sans s'embarrasser si leur *estomac*, trop surchargé, a la force de digérer une masse d'*alimens* qu'ils devraient prendre en plusieurs fois, sans s'embarrasser s'il est intéressant que les humeurs soient renouvelées souvent : les derniers s'empâtent de nourritures *indigestes*, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange trop peu, soit que ce que l'on mange soit trop peu substantiel, soit enfin que les *alimens* que

Il n'y a que la connaissance des phénomènes de la digestion, qui puisse la faire sentir.

Négligence des ouvriers, re-

Les ouvriers des campagnes sont d'une négligence extrême, relativement au boire et au man-

l'on prend soient *indigestes*, les humeurs ne peuvent jamais être renouvelées; et les forces, bien loin d'être réparées, faiblissent de plus en plus, jusqu'à ce que la mort, souvent précédée de maladies lentes et cruelles, vienne terminer le sort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils sont de l'importance de la nourriture pour la conservation de la santé.

Mais un coup-d'œil jeté sur les *organes* de la *digestion*, et sur la manière dont les *alimens* se changent en une substance capable de former le *sang*, qui est la source de toutes nos humeurs, et qui porte par-tout le corps de quoi réparer nos pertes, suffira pour dissiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité.

Ce que c'est que la digestion.

On saura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les *alimens* sont d'abord divisés, broyés par le moyen des *dents*, et humectés par la *salive*, derrière la *trachée-artère*, est un canal appellé *œsophage*, qui conduit directement à l'*estomac*.

Or, les *alimens* pris par la bouche, et arrivés dans l'*estomac* par le moyen de l'*œsophage*, peuvent y séjourner plus ou moins, parce que la situation de l'*estomac* est un peu oblique et presque horizontale, de manière que de ses deux orifices, l'un est à droite et l'autre à gauche; l'un plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont en outre munies de *fibres* circulaires, qui se dilatent et se contractent; mais celles qui entourent l'ouverture qui est contiguë aux *intestins*, se dilatent beaucoup moins que les premières; de sorte que, dans l'état de santé, les *alimens* ne peuvent sortir de l'*estomac*, que lorsqu'ils sont réduits en matière liquide: c'est l'état qu'ils prennent par leur séjour dans ce *viscère*.

Que cette métamorphose des *alimens* soit due aux liqueurs de l'*estomac*, qui pénètrent, fondent et dissolvent la masse alimentaire, ainsi que le célèbre abbé SPALLANZANI semble l'avoir prouvé, dans ses belles *Expériences sur la digestion*, etc., vol. *in*-12, Genève, 1786: qu'elle soit due à toute autre cause, ce qu'il y a de certain, c'est qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette masse se trouve convertie en une substance grisâtre et fluide, que l'on appelle *chyme*.

A mesure que cette substance se prépare, les *fibres* de

ger : souvent, par un défaut d'attention, ils prennent des *alimens* malsains, tandis que, sans

lativement à leur nourriture.

---

l'orifice inférieur se dilatent, et la laissent couler dans les *intestins*, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la *bile*, du suc *pancréatique*, et des autres liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. Elle devient alors presque blanche, et les médecins l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *intestins*, il se trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui sont le commencement de petits *vaisseaux*, qu'on appelle *vaisseaux chylifères*, ou *lactés*. Ces ouvertures sont autant de petites bouches qui sucent la matière *chyleuse* la plus atténuée, et qui la transmettent à leurs *vaisseaux*. Ces *vaisseaux*, sans cesse en agitation par le mouvement des parties du *bas-ventre*, achèvent de donner la dernière perfection au *chyle*, qui, par mille routes différentes, se rend à un large *vaisseau*, appelé *réservoir de Péquet*; de là à un *canal* qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il se trouve dans la *poitrine*; d'où il est transporté dans la masse du *sang*, par le moyen de la *veine* de dessous le bras gauche, nommée *sous-clavière gauche*.

Les parties grossières du *chyle*, qui n'ont pu être pompées par les *vaisseaux lactés*, restent dans les *intestins*, où elles s'amassent et s'arrêtent, jusqu'à ce qu'étant poussées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des *intestins*, elles acquièrent une pesanteur ou une *acrimonie* qui sollicite le gros boyau, appelé *rectum*, et force ses *fibres* de se dilater pour leur donner passage au dehors.

Telle est, en peu de mots, l'histoire de la *digestion*, et des *organes* qui concourent à cette opération de la nature.

Quiconque la lira avec attention, sentira que l'*estomac* ayant une capacité bornée, et ne contenant en général pas plus de cinq pintes, si on prend des *alimens* dans une quantité qui excède ou même égale cette mesure, l'*estomac* gorgé et tendu de toutes parts, sera privé des mouvemens dont nous avons parlé : les *alimens* entassés presseront trop sur l'orifice inférieur ; le forceront de se dilater ; passeront sans être broyés et dissous convenablement ; ne seront réduits qu'en matières grossières, dont les bouches des *vaisseaux lactés* ne pourront rien pomper, et se convertiront tous en *excrémens*.

Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'estomac.

Il ne se formera donc point de *chyle* ; le *sang* ne sera

dépenser davantage, ils pourraient en avoir de bons. Dans quelques cantons de l'Angleterre, les paysans sont si négligens à cet égard, qu'ils ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail, qui pourrait les mettre à portée de faire meilleure chère.

Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle, elle leur occasionne des maladies.

La nourriture trop peu substantielle et trop peu abondante, occasionne souvent, parmi les ouvriers, des *fièvres d'un très-mauvais caractère*. Si le corps n'est pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les *solides* s'affaiblissent, et il en résulte les effets les plus funestes.

---

donc point renouvelé : le *sang* qui, par le moyen de la *circulation*, porte dans toutes les parties du corps les humeurs et les substances nourricières qu'il a reçues du *chyle*, et les dépose dans chacune de ces parties, proportionnément au besoin qu'elles en ont, se trouvera, après quelques révolutions, privé de sa partie *lymphatique*, *onctueuse*, *balsamique*; il s'épaissira; il ne consistera plus qu'en sa partie rouge, qui, en étant la partie solide, s'échauffe facilement par les frottemens réitérés : delà les *fièvres* et les maladies *inflammatoires*. D'un autre côté, les humeurs que le *sang* dépose, n'étant point poussées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs *vaisseaux*. Par le séjour qu'elles y feront, elles acquerront de l'*acrimonie* et de la *putridité* : delà les *engorgemens*, les *fièvres putrides*, *malignes*, etc. Enfin les pertes que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des *muscles*, soit par le jeu des *organes*, ne seront plus réparées : de là la faiblesse, la maigreur, l'*étisie*, etc.

De même, si les *alimens* sont trop aqueux, et qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'aura point de consistance; le *sang* sera dissous : delà les langueurs, les *pâles-couleurs*, la *cachexie*, etc. Si au contraire les *alimens* sont lourds et pesans, ils formeront un *chyle* qui aura les mêmes qualités, et qui, passant dans le *sang*, occasionnera des *obstructions*, l'*hydropisie*, etc.

Une nourriture qui n'est pas assez forte, cause ordinairement une partie des *maladies de la peau*, si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient sujet aux *maladies de la peau*, qui ne manquent jamais de disparaître quand on leur donne de bons *alimens*. L'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture, (comme nous venons de le faire voir, note dernière).

La pauvreté occasionne des maladies, et les aggrave.

La pauvreté, non-seulement occasionne, mais encore aggrave les maladies des ouvriers. La plupart de ceux qui sont pauvres, ou ne prévoient rien, ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour; et quand une maladie les rend incapables de travailler, leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim. C'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours. Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins, est, sans contredit, l'acte le plus sublime de la religion et de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scènes de calamités, qui puissent avoir quelque idée du nombre de malheureux qui périssent par les maladies, faute d'être assistés, et même faute des choses nécessaires à la vie.

Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux charlatans.

(Que les personnes charitables portent encore plus loin leur attention; qu'elles veillent à ce que les ouvriers des campagnes, les laboureurs, les terrassiers, les vignerons, les moissonneurs, etc. ne donnent point leur confiance à ces gens sans connaissance et sans état, qui, munis de certificats ou mendiés, ou falsifiés, courent les bourgs et les villages, tuant tous ceux qui ont le malheur de s'adresser à eux. Il serait infiniment plus avantageux pour ces hommes utiles, mais à plaindre,

d'être abandonnés aux seules ressources de la nature, que de prendre les *remèdes* absurdes et incendiaires de ces charlatans, qui ne servent qu'à prolonger les maladies, lorsqu'ils ne réussissent point à les rendre mortelles.)

Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers ;

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, à s'échauffer à un tel degré, qu'il en résulte la *fièvre*, ou même la mort. Quiconque expose ainsi sa vie de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide.

De l'imprudence des pères et mères, qui exigent de leurs enfans plus que leurs forces ne permettent.

(Il faudrait commencer par sévir contre les pères et mères, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfans, plus que leurs forces ne permettent. Les ouvriers de certaines professions, qui ont plusieurs enfans, ou qui sont dans le voisinage de plusieurs enfans qui s'assemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfans sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si cette tâche était relative à l'âge ou à la force des enfans, on se garderait de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parens qui sont dans cet usage, ne le font, le plus souvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfans; de manière qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures, ce à quoi ils auraient employé toute une matinée, ou toute une après-midi. Les enfans qui veulent jouer, et qui ont grande raison, s'efforcent souvent au point de s'épuiser. S'ils ne vont pas jusques-là, ils acquièrent, par habitude, une promptitude qui n'est point dans leur caractère, et qui leur devient fatale tôt ou tard.)

ARTICLE

ARTICLE II.

Des Gens de Guere.

Maladies auxquelles sont exposés les soldats.

L'ÉTAT de soldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, des longues marches, des mauvaises nourritures, de la faim, etc. : delà des *fièvres*, des *cours de ventre*, des *rhumatismes* et d'autres maladies dangereuses, qui font toujours plus de ravage que le fer, sur-tout quand les campagnes sont trop prolongées. Quelques décades (semaines) froides et pluvieuses, tuent souvent plus d'hommes qu'une bataille.

Ils doivent être bien couverts, et bien nourris.

Ceux qui sont à la tête des armées, doivent avoir soin que leurs soldats soient bien couverts et bien nourris.

Alimens nécessaires aux soldats.

(Il est important de faire distribuer aux soldats beaucoup de *végétaux ;* tels que les plantes potagères de toute espèce, comme les *choux*, les *navets*, la *poirée*, l'*oseille*, le *persil*, la *chicorée*, et les légumes de la classe des farineux ; tels sont les *haricots*, les *fèves*, les *pois*, les *lentilles*, le *riz*, les *pommes de terre*, etc.

Dans les *épidémies*, qui surviennent si fréquemment dans les armées, *épidémies* qui sont toujours de caractère *putride*, il faut donner aux soldats du *vin*, de la *bière*, du *vinaigre*, du *sucre* ou de la *cassonnade*, qu'ils mêleront à leurs *alimens* et à leurs boissons. Ce sont de puissans *anti-putrides*, qui préserveront de la *contagion* ceux qui ne sont pas encore malades, et qui aideront l'effet du *quinquina* sur ceux qui en sont déjà attaqués. C'est au *vin* que CÉSAR dut le salut de son armée, attaquée de la *peste* en Macédoine. Le D.r COLLOMBIER, dans ses *Principes sur la santé des gens de guerre*, page 70, rapporte

qu'on s'est servi, avec succès, de *vinaigre* dans nos armées, à l'exemple des Romains : il assure, avec raison, que c'est le moyen le plus certain, le plus sûr et le plus prompt, pour préserver les soldats de maladies *contagieuses*.

Dans les *dysenteries putrides*, si fréquentes parmi les soldats, les bons *fruits*, bien mûrs, sont de grands *remèdes*. TISSOT rapporte qu'un régiment suisse, en garnison dans le midi de la France, fut sauvé d'une *dysenterie*, par une grande quantité de fruits qu'on distribua aux soldats : on transportait même les malades dans les vignes, où il n'en mourut pas un seul, et il n'y en eut plus d'attaqué.)

Ils doivent être logés sèchement.

Les officiers doivent aussi faire terminer les campagnes dans la saison convenable, et avoir attention que les logemens où les soldats passent leur quartier d'hiver, soient secs et bien aérés.

Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres.

Il faut encore qu'ils veillent à ce que ceux qui sont malades, soient placés à une certaine distance de ceux qui se portent bien ; cette attention contribuera beaucoup à conserver la vie des soldats.

Occupations qu'on devrait donner aux soldats, en temps de paix.

Il faut convenir que l'indolence et l'intempérance sont autant nuisibles aux soldats en temps de paix, que le sont les fatigues en temps de guerre. Dès que les hommes sont oisifs, ils deviennent vicieux. Il serait donc de la plus grande importance qu'on se fit un plan d'après lequel le militaire, en temps de paix, devînt plus utile, et jouît d'une meilleure santé. Nous pensons que l'on pourrait réussir si on l'occupait quelques heures par jour, en augmentant sa paye. L'oisiveté, la mère de tout vice, disparaîtrait. La paye modique qu'on leur donnerait, les travaux publics auxquels on les emploierait, comme à construire

des ports, des canaux, des grands chemins, ne feraient aucun tort aux manufactures. Par ces moyens, on rendrait les soldats capables de se marier et d'avoir des enfans.

Un plan de cette espèce peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage; car il ne s'agirait d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, et toujours en plein *air*. Les soldats ne doivent point travailler trop long-temps de suite, ni être employés à des occupations sédentaires. Ces sortes d'occupations rendent les hommes faibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein *air*, endurcit les hommes aux intempéries des saisons, fortifie leurs membres, augmente leur force et leur courage.

ARTICLE III.

Des Gens de mer.

LES gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changemens de climats, de la violence des temps, des mauvaises nourritures, des travaux fatigants, etc. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce et pour la sûreté de ce royaume, (l'Angleterre), qu'on ne saurait trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

Causes des maladies des marins.

Les plus grandes causes des maladies des marins, sont les excès. Quand ils abordent après un long voyage, sans égard au climat ou à leur propre *constitution*, ils se livrent sans réserve à toutes sortes de débauches; ils continuent souvent jusqu'à ce qu'une *fièvre* vienne les saisir, et terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance, et non le climat, est souvent la cause qui

fait périr nos braves matelots sur des côtes étrangères. Ce n'est pas qu'il faille retrancher de la nourriture des marins ; mais ils trouveront dans la *tempérance*, le meilleur *remède* contre les *fièvres*, et contre la plupart des autres maladies qui les détruisent.

Moyens de les prévenir.

Les occupations des matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, et prendre les moyens convenables pour rétablir la *transpiration*. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux *liqueurs spiritueuses*, ni à d'autres *liqueurs fortes ;* il faut au contraire, qu'ils prennent des boissons douces et *délayantes*, chaudes à un certain degré, et qu'ils se couchent immédiatement après, et ils trouveront dans un sommeil profond et dans une douce *transpiration*, le recouvrement de leur santé.

Quels doivent être les alimens des marins.

Mais ce qui nuit le plus à la santé des matelots, c'est la mauvaise qualité des *alimens*. L'usage continu des provisions salées, vicie les humeurs, occasionne le *scorbut* et d'autres maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces maladies dans des voyages de long cours : cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre et effectuer ces voyages importans, sans être nécessairement exposé à ces accidens.

Végétaux utiles dans les voyages à la mer.

Par exemple, différentes espèces de racines, de légumes, de fruits, peuvent être conservés long-temps sur mer : tels sont les *oignons*, les *pommes de terre*, les *choux*, les *citrons*, les *oranges*, les *tamarins*, les *pommes*, etc. Quand on ne peut conserver ces fruits, on en exprime les *sucs* que l'on garde, ou frais, ou *fermentés*. Ils doivent servir à *aciduler* toutes les boissons et tous les *alimens* des navigateurs, dans les voyages de long cours.

Le pain rassis et la vieille *bière*, contribuent beaucoup à corrompre les humeurs : on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps, avec laquelle on poura faire tous les jours du pain frais. On peut aussi conserver du *moût de bière* en pâte, ou du *malt* : on le fait infuser dans l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur bue, même sous cette forme, est très-saine, et on a trouvé que c'était un *spécifique* contre le *scorbut*. On peut également faire provision de petits *vins*, de *cidres* ; et quand même ils tourneraient à l'*aigre*, ils seraient encore utiles en qualité de *vinaigre*. Le *vinaigre* est un grand *spécifique* contre les maladies, et devrait être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. Les marins doivent toujours *aciduler* leurs boissons et leurs *alimens* avec le *vinaigre*.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivans, tels que les poules, les canards, les cochons, etc. On usera abondamment de soupes faites de tablettes de bouillon portatif, de purée de *pois* et d'autres *végétaux*. Ceux qui sont familiarisés avec cette matière, trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes braves et utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportait une attention convenable au *régime*, à l'*air*, aux habits, etc. des gens de mer, on en ferait les hommes du monde les mieux portans; mais tant que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire.

(Il serait difficile de donner une preuve plus éclatante de la possibilité de prévenir ces maladies dans les voyages de long cours, que celle que nous fournit le célèbre et infortuné capit. COOK. Dans un voyage de trois ans et dix-huit

jours, pendant lequel il a parcouru les climats les plus opposés, depuis le 52.e degré nord, jusqu'au 71.e degré sud, il n'a perdu qu'un seul homme, mort d'une *phthisie pulmonaire*, sur cent dix-huit qui composaient son équipage. Les moyens mis en usage dans l'intention de préserver les passagers du *scorbut* et des autres maladies *putrides*, sont aussi simples que faciles à mettre en pratique.

Manière dont a été traité l'équipage du capitaine Cook.

« Nous avions, dit-il, à bord, une grande « quantité de *malt*, ou *drèche*, dont on faisait une « boisson douce: on en donnait une pinte ou « trois chopines par jour à ceux qui avaient de la « disposition au *scorbut*. Quand le chirurgien « jugeait à propos qu'on en donnât une plus « grande quantité, on en faisait prendre jusqu'à « trois pintes dans les vingt-quatre heures: c'est « un des meilleurs *antiscorbutiques* de mer, « qu'on ait trouvé jusqu'ici.

« Nous avions aussi une grande provision de « *choux-croûte*, qui est non-seulement une nour- « ture *végétale* très-salutaire, mais encore un « très-bon *antiscorbutique*. J'en faisais donner « une livre à chaque matelot, deux fois par se- « maine, quand nous étions en mer, et plus sou- « vent quand on le jugeait nécessaire.

« Les tablettes de bouillon forment encore un « article essentiel, dont nous avions aussi une « forte provision. On en donnait ordinairement « une once à chaque homme trois fois par se- « maine, et une plus grande quantité quand il « le fallait, pour mêler à ses pois. Quand nous « pouvions nous procurer des *végétaux* frais, « on les faisait cuire avec des tablettes de bouil- « lon, de la farine de *froment*, ou du *gruau d'a-* « *voine* : c'était leur déjeûné le matin. Le dîné « était composé de *pois* secs, de *végétaux*,

« frais, cuits avec une dose de tablettes de « bouillon. »

On a observé depuis que ces *végétaux*, et entr'autres les *pommes de terre*, étaient encore plus salutaires dans ces circonstances, s'ils étaient mangés crus.

« Nous étions pourvus, continue le cap. COOK, « de *sirops de limon* et d'*orange*, qu'on a mis « en usage dans différentes occasions.

« Parmi les autres articles de vivres, nous « avions en provision du *sucre* en place d'*huile*, « et de la farine de *froment* en place de *gruau* « *d'avoine*. Je pense que le *sucre* est préférable, « par rapport à ses qualités *antiscorbutiques*, « à l'*huile* qui peut produire des effets con- « traires, du moins celle qu'on donne ordinai- « rement en mer à l'équipage.

« Mais toutes ces provisions, même les plus « essentielles, soit comme vivres, soit comme « *médicamens*, seraient généralement sans suc- « cès, si on ne mettait de la règle dans la ma- « nière de conduire l'équipage.

« Le mien était partagé en trois veilles, ex- « cepté dans quelques occasions extraordinaires. « De cette manière, les hommes n'étaient point « si exposés aux intempéries de l'air, comme « s'ils eussent veillé à tour de rôle : ils avaient le « temps de sécher leurs habits quand il arrivait « qu'ils étaient mouillés, et on avait grand soin « de les exposer le moins possible à l'humidité. « On entretenait parmi eux une grande *propreté ;* « on veillait à ce que leurs habits et leurs cou- « vertures fussent constamment secs et propres.

« On prenait les mêmes précautions pour en- « tretenir le vaisseau sec et propre dans les en- « tre-ponts. On l'aérait deux ou trois fois par « semaine, par le moyen du feu ; on parfumait

« les entre-ponts avec de la *poudre à canon*, hu-
« mectée avec du *vinaigre* ou de l'eau. Je faisais
« souvent du feu dans un pot de fer, placé dans
« le fond du vaisseau, ce qui en purifiait l'air
« dans les parties les plus basses.

« On ne saurait prendre trop d'attention à la
« *propreté*, soit parmi les hommes de l'équipage,
« soit dans l'intérieur du vaisseau. La moindre
« négligence à cet égard occasionnerait une
« odeur *putride* dangereuse, qu'on ne détruirait
« que par le feu ; et si on ne mettait pas en usage
« ce moyen, il en résulterait de fâcheuses con-
« séquences.

« Les chaudières étaient constamment pro-
« pres. Je n'ai point permis qu'on donnât aux
« matelots la graisse de bœuf salé et de porc,
« comme c'est l'usage, dans la persuasion où je
« suis qu'elle expose au *scorbut*.

« Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau
« fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en procu-
« rer, quoique je n'en eusse pas besoin. Je re-
« garde l'eau récemment puisée, comme beau-
« coup plus salutaire que celle qu'on a gardée
« long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau en
« abondance pour tous les besoins de la vie, sans
« être forcé à une économie du côté de cet article
« essentiel.

« Je suis convaincu qu'avec une quantité suf-
« fisante d'eau fraîche, et une attention scrupu-
« leuse à la *propreté*, un équipage serait rare-
« ment attaqué de *scorbut*, quoiqu'il n'eût pas
« en provision quelques-uns des *antiscorbuti-*
« *ques* dont on a parlé. »

Spécifique contre les cours de ventre, les fièvres, etc., dans les

Le meilleur *spécifique* que nous ayons à recommander aux gens de mer et aux soldats gardes-côtes, sur-tout pendant les temps humides, est le *quinquina*. Il préviendra souvent les

fièvres et les autres maladies dangereuses. On peut en mâcher environ un gros chaque jour; ou, si on le trouvait trop désagréable, le prendre sous la forme suivante : lieux malsains.

Prenez de *quinquina choisi*, trois décagrammes, (une once;)
d'*écorce d'orange*, seize grammes, (demi-once;)
de *racine de serpentaire de Virginie*, huit grammes, (deux gros.)

On pulvérise grossièrement; on fait infuser le tout à froid, pendant deux ou trois jours, dans un litre (une pinte) d'*eau-de-vie*, et l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour, une heure avant les repas.

Ce *remède* a été éprouvé comme un excellent *spécifique* contre les *flux de ventre*, contre les *fièvres putrides*, *intermittentes* et autres, dans les climats malsains.

Peu importe de quelle manière on prépare le *quinquina*: on peut le faire *infuser*, comme nous venons de le dire, dans de l'*eau-de-vie*, ou dans du *vin*, ou dans de l'eau simple: on peut encore l'employer en *électuaire*, avec du *sirop de limon*, d'*orange*, ou tout autre semblable.

§. II.

Des Artisans et des Ouvriers sédentaires.

QUOIQUE rien ne soit plus contraire à la santé de l'homme que la vie sédentaire, cependant la classe de ceux qui y sont livrés, comprend la plus grande partie de l'espèce humaine. Presque toutes les femmes, et dans les pays de manufactures, la majeure partie des hommes, doivent être rangés parmi les gens sédentaires (*a*).

(*a*) On n'appelle en général sédentaires, que les *gens* Ce qu'on

L'agriculture est le plus sain des travaux par qui elle est cultivée.

L'agriculture, le premier et le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourrait pas fournir de l'ouvrage à tous ses habitans; mais elles se trompent grossièrement (5).

---

doit entendre par ouvriers sédentaires;

de lettres; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination serait affectée à eux seuls : elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les *gens de lettres* peuvent et doivent toujours éviter (4).

Par état ou par métier sédentaire.

(4) Ainsi, tout ce que le D.r BUCHAN dit dans ce paragraphe, doit s'entendre, non-seulement des *tailleurs*, des *cordonniers* et des *couteliers*, qu'il nomme expressément, mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés : tels sont, en général, tous ceux qui sont occupés dans les manufactures; tous ceux qui travaillent à l'aiguille, comme les *lingères*, les *marchandes de modes*, les *brodeurs*, les *tapissiers*, etc. : tous les ouvriers en petits objets; tels que les *graveurs* sur métaux, sur les pierres fines et en taille-douce; les *ciseleurs*, les *metteurs en œuvre*, les *horlogers*, etc. : tous ceux qui ne travaillent que debout; comme les *menuisiers*, les *ébénistes*, les *imprimeurs*, etc. : tous ceux qui ne travaillent qu'assis; tels que les *écrivains*, les *commis*, et presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps; les autres, la position gênante et contre nature dans laquelle ils travaillent : ceux-ci, l'air chaud, humide et privé d'*élasticité*; ceux-là, les particules sèches ou humides, mais toujours malfaisantes, qui se détachent des matières qu'ils travaillent et qu'ils avalent : de ces derniers sont sur-tout les *lapidaires*, les *perruquiers*, les *parfumeurs*, les *cardeurs* de laine, de crin, etc.

Erreur de ceux qui pensent que la culture de

(5) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre : nous les entendons tous les jours; et j'ai vu des personnes qui croyaient prouver leur assertion, en disant que,

On dit qu'un ancien Romain nourrissait sa famille de la production d'un *acre* de terre. Les Anglais d'aujourd'hui pourraient le faire, s'ils voulaient se contenter de vivre comme les Romains. Cela nous fait voir que, quelle que soit la population dont l'Angleterre est susceptible, tous ses habitans pourraient vivre de la culture de la terre.

---

quelque petit que soit le nombre des cultivateurs, il n'y avait pourtant point de terrain susceptible de rapporter, qui ne fût cultivé; que, bien que ce nombre ne fût pas augmenté depuis une soixantaine d'années, cependant il était évident que, depuis ce temps, on avait défriché beaucoup de terres; qu'on en défrichait encore tous les jours, et que par conséquent, s'il y avait plus de gens à la campagne, ils seraient inutiles, puisqu'il ne restait rien à faire. Mais ces personnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tournent à leur désavantage; que c'est justement parce qu'on s'occupe de défrichement, et parce qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudrait que les travailleurs fussent aussi multipliés; que la petite quantité de ceux qui se destinent au labourage, ne trouvant pas de mains qui puissent les aider, s'efforcent de faire seuls ce qui devrait être partagé en un grand nombre; que la fatigue, que sont obligés d'essuyer ces hommes utiles, les épuise de bonne heure; et que cette espèce, la plus respectable d'une nation, se détériorant insensiblement, entraîne la perte de l'État qu'elle nourrit.

la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitans.

Une autre raison qu'il faut bien se garder de passer sous silence, c'est que le peu de laboureurs, fait que les campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devraient, parce que le temps prescrit pour la culture étant borné, il est impossible que si peu d'hommes en si peu de temps, fassent essuyer à la terre tout l'apprêt nécessaire pour qu'elle produise autant qu'elle serait susceptible de faire. L'agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, et l'immortel LA FONTAINE nous en donne une belle leçon dans la fable du *laboureur et de ses enfans :*

Travaillez, prenez de la peine, etc. *F. IX, Liv. V.*

Avantages de l'agriculture sur le commerce.

L'agriculture est une source inépuisable de richesses pour les habitans de chaque canton. Si elle est négligée, quels que soient les trésors que l'on apporte du dehors, la pauvreté et la misère désoleront ce pays. Tel est et tel sera toujours l'état incertain du commerce et des manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, et que demain ils seront obligés de mendier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, et leur industrie est au moins dans le cas de leur procurer les autres nécessités de la vie.

Causes de maladies chez les ouvriers sédentaires: le défaut d'exercice;

Quoique les travaux sédentaires soient nécessaires à la société, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent uniquement et dans tous les instans de leur vie. Si ces occupations étaient entremêlées de travaux plus actifs, et qui demandassent plus d'*exercice*, elles ne seraient jamais aussi nuisibles. C'est une chose constante, que la vie sédentaire ruine la santé. Un homme n'éprouvera aucune incommodité d'être assis quatre ou cinq heures par jour; mais s'il est obligé de rester dans cette situation dix ou douze heures, il rendra bientôt sa santé délicate.

L'air renfermé;

Le défaut d'*exercice* n'est pas ce qui nuit seul à la santé des hommes sédentaires; ils souffrent souvent de l'*air* renfermé qu'ils respirent. Il est très-ordinaire de voir, par exemple, dix ou douze *tailleurs*, ou *faiseurs de corps*, assemblés et resserrés dans une petite chambre, où une seule personne aurait de la peine à *respirer* librement. Ils y restent en général plusieurs heures de suite, ayant souvent au milieu d'eux plusieurs chandelles, qui tendent encore à consommer l'*air*, et à le rendre moins propre à la *respiration*. L'*air*

qui a déjà été respiré, perd de son *ressort*, et devient incapable de dilater les *poumons :* delà la *phthisie* et les autres *maladies de poitrine*, si communes aux ouvriers sédentaires (*b*).

L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes.

La *transpiration* même d'un grand nombre de personnes rassemblées dans un même lieu, rend l'*air* malsain : le danger devient encore beaucoup plus grand, si quelqu'une d'elles a les *poumons* affectés, ou est attaquée de toute autre maladie. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même air, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

Une posture gênée : exemple des tailleurs, des cordonniers, des couteliers, etc.

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée; tels que les *tailleurs*, les *cordonniers*, les *couteliers*, etc. Une pareille position est singulièrement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux *fonctions vitales*, et par conséquent doit détériorer la *constitution*. Aussi voit-on ces ouvriers se plaindre généralement de mauvaises *digestions*, de *vents*, de *maux de tête*, de douleurs dans la *poitrine*, etc. (6).

(*b*) Un observateur m'a dit que la plupart des *tailleurs* mouraient de *consomption :* ce qu'il faut attribuer sur-tout à la position qu'ils gardent étant assis, et à l'insalubrité des lieux dans lesquels ils travaillent. Si les maîtres ne faisaient pas plus de cas de l'argent que de la conservation des hommes, il ne leur serait pas difficile d'éloigner un pareil malheur; mais tant qu'ils n'auront en vue que leur propre intérêt, ils ne feront jamais rien pour la santé de leurs ouvriers.

(6) La position dans laquelle travaillent les *tailleurs*

Les digestions vicieuses.

Chez les gens sédentaires, les *alimens*, au lieu d'être portés directement et par l'action des *muscles*, dans toutes les parties du corps, pour servir à la *nutrition*, s'arrêtent dans les *organes de la digestion* : delà les *indigestions*, la *constipation*, les *vents* et les autres *symptômes hypocondriaques*, qui affectent si constamment ces sortes de personnes. Sans l'*exercice*, aucune des *excrétions* ne peut se faire parfaitement; et lorsque la matière qui doit s'évacuer par ces voies diverses (les *excrétions*), est retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la masse des humeurs.

Causes des maladies de poitrine chez les personnes sédentaires.

Une position courbée est de même très-nuisible aux *poumons*. Quand ce *viscère* est comprimé, *l'air* ne peut avoir un libre accès dans toutes ses parties, et les dilater convenablement. Delà ces *tubercules*, ces *adhérences*, etc. qui se terminent souvent par la *consomption*. De plus l'action constante des *poumons* étant absolument nécessaire pour la perfection du *sang*, si les *poumons* sont malades, les humeurs se dépravent bientôt, et toute la machine dépérit.

Maladies ordinaires aux ouvriers sédentaires : la gale, les ulcères, etc.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression que les *intestins* éprouvent ; ils se ressentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures. Cette compression arrête la *circulation* dans ces parties; elle

---

n'est pas seulement contraire à la conservation de la santé, puisqu'elle les jette dans toutes les maladies dont il est ici question ; elle intercepte encore la liberté des mouvemens dans les extrémités. Delà une tournure singulière dans les épaules et dans les hanches, qui les fait marcher d'une manière particulière, et qui les distingue de tous les autres ouvriers.

les rend faibles, et incapables de leurs *fonctions.* C'est ainsi que les *tailleurs*, les *cordonniers*, etc. perdent souvent l'usage de leurs jambes : outre cela, le sang et les humeurs sont viciés par la *stagnation*, la *transpiration* est supprimée ; delà la *gale*, les *ulcères sordides*, les *pustules de mauvais caractère*, et d'autres *maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers.

La mauvaise conformation du corps ;

La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires, soutenus avec trop d'application. L'*épine du dos*, par exemple, étant perpétuellement pliée, prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie. Or, nous avons déjà observé, pag. 25 et 26, 33 et 34 de ce Vol., qu'une mauvaise conformation était contraire à la santé, en ce qu'elle fait obstacle aux *fonctions vitales*, etc.

Les écrouelles, la consomption, les maladies nerveuses, etc.

La vie sédentaire occasionne ordinairement un relâchement universel dans les *solides :* voilà la source principale d'où découlent la plupart des maladies qui assiégent les personnes sédentaires. *Les écrouelles*, la *consomption*, les *affections hystériques*, et la foule de *maladies nerveuses*, si fréquentes actuellement, étaient peu connues dans ce pays avant que les travaux sédentaires fussent devenus aussi communs ; elles sont encore presque ignorées de ceux de notre nation qui sont livrés à une vie active et à des occupations en plein *air*, quoique dans les villes de commerce les deux tiers au moins des habitans en soient attaqués.

Il est très-difficile de remédier à ces maux, parce que ceux qui sont accoutumés à la vie sédentaire, perdent, comme les enfans *noués*, toute inclination pour l'*exercice*.

Cependant nous allons proposer quelques idées relatives au moyen de conserver la santé de cette

classe d'hommes utiles, et nous espérons qu'il y en aura d'assez sages pour y faire attention.

Moyens de prévenir tous ces maux.

Nous avons déjà observé que ces ouvriers sont souvent malades, par la raison qu'ils se tiennent dans une position courbée. Ils doivent donc tâcher de se tenir, soit debout, soit assis, dans une situation aussi droite que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent aussi changer de posture le plus souvent possible, et ne pas rester trop long-temps de suite dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps; se promener, aller à cheval, courir, et faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions vitales*.

Changement de posture : exercice.

(Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui sont à la journée; et ces derniers forment le plus grand nombre. La possession et l'entretien d'un cheval entraînent dans des dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Cependant si les maîtres des maisons se trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'*exercice du cheval*, comme le plus salutaire de tous; comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complètement l'intention de la nature.

Les ouvriers à la journée, et tous ceux qui ne peuvent se procurer l'*exercice du cheval*, doivent se persuader qu'il est de la dernière importance pour eux de mêler les récréations à leurs travaux; qu'en conséquence, ils ne doivent travailler que quelques heures de suite, puis se promener, courir, etc.; après quoi reprendre le travail, et ainsi alternativement, jusqu'à la cessation de leur journée; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de maladies dont on vient de faire l'énumération, et de parvenir à une vieillesse sereine et tranquille, qui puisse

les

les indemniser des biens que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelqu'assidus, quelqu'opiniâtres qu'ils aient été.)

Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devraient employer à l'exercice.

On accorde, en général, trop peu de temps aux ouvriers pour prendre de l'*exercice ;* et encore, quelque court que soit ce temps, rarement est-il employé convenablement. Un *tailleur* à la journée, par exemple, ou un *tisserand*, au lieu d'employer ses momens de loisir à se promener et à prendre de l'*exercice* en plein *air*, préfère souvent d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire auquel il perd ordinairement et son temps et son argent.

Comment les tailleurs devraient être assis en travaillant.

La position courbée dans laquelle la plupart des ouvriers travaillent, paraît être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité. On pourrait, par exemple, avoir une table sur laquelle pourraient s'asseoir en rond dix ou douze *tailleurs*, dont les jambes auraient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marchepied, à leur choix. On pourrait de même entailler, dans une table, une place pour chaque ouvrier, de manière qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait actuellement les jambes croisées.

Importance de la propreté ;

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus scrupuleuse : leur situation et leurs occupations la rendent absolument nécessaire. Rien ne peut contribuer davantage à conserver leur santé; et ceux qui la négligent, non-seulement courent le hasard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la société.

De la tempérance.

Les personnes sédentaires doivent éviter les *alimens venteux*, de difficile *digestion*, et observer la *tempérance* la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein *air*, pourra facilement se tirer d'un excès de débauche ; mais

celui qui travaille à des occupations sédentaires n'a pas le même avantage. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de *fièvre* après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas : aussi, dès qu'une telle personne se sent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret dans l'intention de se remettre, elle doit monter à cheval ou se promener en plein *air :* par ces moyens, elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve beaucoup plus sûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, et elle ne ruinera point sa *constitution.*

Quels doivent être les amusemens des gens sédentaires : le jardinage.

Afin de ne pas multiplier les règles particulières que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé, voici un plan général d'après lequel elles pourront se conduire. Que chacun d'eux, par exemple, cultive de ses propres mains un petit jardin. Il peut bêcher, planter, ensemencer et sarcler dans ses momens de loisir. Il y trouvera un *exercice* et un amusement, et il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail, qu'il passe une heure dans son jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à son ouvrage, que s'il avait été tout ce temps oisif.

(Voilà encore un de ces conseils qui ne peuvent convenir à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes villes ; parce que les arts et métiers, rassemblés dans leur centre, mettent les artisans dans l'impossibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins, que le prix excessif du terrain relègue communément hors des faubourgs. La ville de Sheffield, qu'on va proposer pour exemple, est la seule, je crois, que l'on pourrait citer. La vie qu'y mènent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des circonstances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conseil ne peut donc guère re-

garder que les ouvriers des bourgs, des petites villes, et des manufactures reléguées ordinairement hors des grandes villes ou dans leurs faubourgs. Cependant le nombre de ces derniers est encore assez considérable pour autoriser ce conseil.

Avantages importans du jardinage, sur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui et l'oisiveté.

Il est très-certain que si tous les ouvriers qui sont à la portée d'un jardin, ou de quelque pièce de terre, voulaient se livrer de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiraient d'une santé que leurs travaux ne tendent qu'à détériorer, et trouveraient les vrais moyens de balancer les inconvéniens qui en sont la suite. Un autre avantage très-essentiel qu'ils en retireraient, c'est que, parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces nécessaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveraient dans les occupations faciles du jardinage, une ressource, ou contre la misère, ou contre l'ennui, partage ordinaire de la vieillesse, le plus redoutable destructeur de notre être, et le fidèle compagnon de l'oisiveté. Il est étonnant combien l'ennui et l'oisiveté tuent de vieillards: le poison est d'autant plus subtil, que la vie occupée que ces ouvriers avait menée jusqu'alors était plus active. Telle est la triste destinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos, auquel ils se livrent dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités et les maladies auxquelles avaient donné naissance leurs occupations, reparaissent avec violence, et emportent ces malheureux en peu de temps. Les seuls remèdes que l'on puisse proposer à ces hommes respectables, sont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge et à leurs forces. Le jardinage et les autres travaux faciles de la campagne, remplissent parfaitement cette *indication.* Ils y trouveront mille moyens de

chasser l'ennui, en se faisant un genre de vie agréable, dont le travail, toujours relatif à leurs forces, sera tout à la fois et l'aliment, et le soutien.)

Comment la culture de la terre entretient la santé.

La culture de la terre concourt de toute manière à la conservation de la santé. Non-seulement elle exerce presque toutes les parties du corps, mais encore l'odeur de la terre et des plantes fraîches revivifie et récrée les esprits, tandis que le spectacle perpétuel des choses qui croissent, fleurissent, mûrissent, flatte et réjouit le cœur. Les hommes sont tels, qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective, quelqu'éloignées et quelque communes qu'elles soient. Aussi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, sèment, bâtissent, etc. Ces occupations paraissent avoir été les seules des premiers temps; et lorsque les rois et les conquérans cultivaient la terre, on peut croire qu'ils connaissaient aussi bien que nous en quoi consistait le vrai bonheur.

Exemple des habitans de Sheffield.

Il paraît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers dans une ville; mais l'observation prouve que ce plan est praticable. A Sheffield, ville de la province d'Yorck, où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer, il n'y a presque pas un compagnon *coutelier* qui ne possède un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers, non-seulement à prendre de l'*exercice* en plein *air*, mais encore à manger des légumes, des racines, etc., de leur propre crû, auxquels ils n'auraient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des manufactures, dans les autres villes d'Angleterre, ne suivraient pas la même méthode.

Les ouvriers des campagnes sont mieux portans et plus heureux que ceux des villes. Pourquoi ?

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes villes : ils peuvent en tirer quelques avantages; mais aussi ce goût est sujet à beaucoup d'inconvéniens. Tous les ouvriers qui vivent à la campagne sont à même d'acquérir une pièce de terre; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'*exercice*, et les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de nôtre observation, que les ouvriers qui vivent à la campagne sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes villes. Ils jouissent d'une meilleure santé; ils vivent dans une plus grande abondance, et ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé.

En un mot, l'*exercice* en plein *air*, qu'il soit pris d'une façon ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie : devenus faibles et efféminés, ils languissent pendant quelque temps, et sont enlevés par une mort prématurée.

§. III.

Des Gens de Lettres (7).

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé, qu'on ne peut citer qu'un petit

(7) La matière qui fait le sujet de ce §. a été traitée par plusieurs auteurs. TISSOT a fait l'énumération de ces écrivains, dans la préface de sa belle *Dissertation sur la santé des gens de lettres :* cela n'a pas empêché cet habile praticien de s'exercer sur cet objet important; et son expérience et son savoir ont su lui donner le caractère de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos lecteurs qui, destinés aux travaux du cabinet, voudraient connaître d'une manière plus étendue cette matière, qui, d'après le plan du D.r BUCHAN, ne pouvait être qu'esquissée.

nombre d'exemples de gens d'étude, qui soient forts et bien portans.

Inconvéniens de l'étude opiniâtre.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire; et lorsque l'application est jointe au défaut d'*exercice*, il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre de peu de mois, a ruiné la plus excellente *constitution*, et qu'elle a suscité une foule de *maladies nerveuses* qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle; il serait aussi tôt détruit par l'une que par l'autre.

Le pouvoir de l'ame sur le corps est tel, que toutes les *fonctions vitales* sont soumises à ses influences, et qu'elle accélère ou retarde leur action, dans presque tous les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie, accélèrent la *circulation*, et provoquent toutes les *sécrétions*; tandis que la tristesse et les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter ou de les suspendre.

Trop d'application nuit au corps, et même à l'esprit.

Il s'ensuivrait, qu'il serait nécessaire pour la santé de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, et des avantages de la santé, et de la force de l'esprit; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense point du tout*, possède en général l'un et l'autre.

Ses funestes effets.

Penser perpétuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser long-temps. Les grands penseurs deviennent, en général, stupides ou fous en peu d'années, et nous présentent une triste preuve de la manière dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonctions: quand elle est portée à l'excès, elle devient

vice; et je ne connais point d'homme plus sage que celui qui donne souvent, et pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissemens qui demandent de l'*exercice*, soit de toute autre manière.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui unit ensemble l'ame et le corps, ni quelle est la manière dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre : nous parlerons seulement des maladies auxquelles sont exposés les *gens de lettres*, et nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

ARTICLE PREMIER.

Des causes des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

Causes de la goutte chez les gens de lettres;

LES *gens de lettres* sont singulièrement sujets à la *goutte*. Cette maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises *digestions* et dans la *transpiration* arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jusqu'au soir, digère comme il faut, et que ses *sécrétions* soient en quantité convenable. Quand la matière qui *transpire* à travers la *peau* est retenue dans le corps, et que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des maladies que nous nommerons, Chap. XII, §. III, de ce Volume.

De la pierre et de la gravelle.

Ces mêmes personnes sont souvent attaquées de la *pierre* et de la *gravelle*. L'*exercice* facilite singulièrement la *sécrétion* et la sortie de l'*urine*. La vie sédentaire doit donc produire l'effet contraire. Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, et beaucoup plus quand on se promène, quand on monte à cheval, que lorsqu'on reste en repos.

Des maladies du foie.

La vie sédentaire arrête la *circulation* dans le *foie*. Elle occasionne des *obstructions* dans ce *viscère* : delà les *squirres* au *foie*, si fréquens chez les *gens de lettres*. La *sécrétion* de la *bile* et son mélange avec les *sucs* des *intestins*, sont si nécessaires à une partie de l'*économie animale*, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ses *couloirs* (8).

(8) D'après les propriétés de la *bile*, il est évident qu'elle est de la plus grande importance dans la *digestion*. Nous avons fait voir, pag. 108 de ce vol., dans le courant de la note, que lorsque les *alimens* sont convertis par l'action de l'*estomac*, etc., en une pâte liquide appelée *chyme*, cette pâte coulait par l'orifice inférieur de l'*estomac*, pour se rendre dans les *intestins*; et que là elle recevait une nouvelle préparation, par le secours de la *bile*, qui filtre dans le *duodenum*, nom que porte le premier des intestins. Mais comment la vie sédentaire peut-elle arrêter la *circulation du sang* dans le *foie*? comment peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, etc.? Un coup-d'œil jeté sur ce *viscère* et sur les parties qui l'avoisinent, mettra cette vérité dans tout son jour.

Circulation du sang dans le foie.

Les *veines* qui viennent de la *rate*, située dans l'*hypocondre* gauche; qui viennent des *intestins*, du *mésentère* et du *mésocolon*, *membranes* autour desquelles sont attachés les *intestins*; qui viennent des *épiploons*, deux autres *membranes* étendues sur les *intestins*; qui viennent de la *vésicule du fiel*, petite vessie placée dans une échancrure du *foie*, et dans laquelle se rend une partie de la *bile* préparée par ce *viscère*; toutes ces *veines*, qui rapportent le *sang* de toutes les parties que nous venons de nommer, aboutissent à une grosse *veine*, que les *anatomistes* appellent *veine-porte*, laquelle se rend dans le *foie*. Elle se divise à l'infini dans ce *viscère*, et dépose dans les petites *glandes* ou *globules*, dont est composée presque toute la substance du *foie*, les parties *bilieuses* que le *sang* a reçues des différents *viscères* qu'il vient de parcourir. Le *sang*, dépouillé de ces parties

Fonctions de ce viscère.

Bile du foie.

Il y a peu de maladies plus funestes aux *gens de lettres*, que la *consomption*. Nous avons déjà

Causes des maladies de poitrine;

---

bilieuses, est jeté dans la *veine-cave*, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle *circulation*, décrite pag. 26, note 8 de ce Vol.

Toutes ces petites *glandes*, dont est composée la substance du *foie*, et qui ne sont que de petits *globules*, donnent origine à des tuyaux fort petits, appellés *pores biliaires*, qui, devenant de plus gros en plus gros par leur réunion, aboutissent tous à un seul, qu'on appelle *canal hépatique*. Il y a probablement d'autres *pores biliaires*, par lesquels la *bile* se rend dans la *vésicule du fiel*; mais la petitesse de ces *pores* fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoi qu'il en soit, il est très-certain que la *vésicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par son séjour, contracte une consistance et une amertume considérable, que n'a pas celle du *foie*. Ces deux espèces de *biles* se déchargent dans le *duodenum*, par un canal commun, où, se melant au *suc pancréatique*, elles servent à la perfection du *chyle*.

Bile de la vésicule du foie.

Or, que l'on fasse attention à la petitesse des *pores biliaires*; à la nature de la *veine-porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'*artère* dans le *foie*; à la mobilité dont jouissent tous les *organes* du *bas-ventre*, dont toutes les *veines* aboutissent à la *veine-porte*: que l'on fasse attention que les *intestins*, le *mésentère*, le *mésocolon*, les *épiploons*, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la *circulation* de leurs *fluides*: enfin, que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du *cœur* à toutes ces parties, et l'on sera convaincu, que si par l'*exercice*, on ne supplée pas au défaut d'action de ces *organes*, les liquides ne circuleront pas; ils s'arrêteront dans leurs *vaisseaux*; ils occasionneront des *engorgemens* et des *obstructions*: delà les faiblesses d'*estomac*, les pertes d'appétit, les *indigestions*, les *vents*, les *coliques* cruelles auxquelles sont sujets les *gens de lettres*; l'épaississement de la *bile*, les *calculs biliaires*, la *jaunisse*, enfin l'*affection hypocondriaque*, qui peut dépendre, soit d'une contention d'esprit, soit de l'*engorgement* des *viscères* du *bas-ventre* et du dérangement des *digestions*, mais qui est toujours l'effet de l'inaction, etc.

observé que les *poumons* ne sont point dilatés convenablement chez ceux qui ne font pas d'*exercice*, et que l'*obstruction*, l'*adhérence* de ce *viscère* en sont les suites ordinaires : mais chez les *gens de lettres*, outre ce défaut d'*exercice*, la position dans laquelle ils travaillent en général, est encore nuisible aux *poumons*. Ceux qui lisent ou qui écrivent beaucoup, sont exposés à contracter l'habitude de se pencher en devant, d'appuyer et de presser leur poitrine contre une table ou contre un bureau, et il n'est pas de posture plus contraire à l'action des *poumons*.

Des maladies du cœur ;

Les mouvemens du *cœur* peuvent également être lésés par cette posture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le *péricarde* adhérent aux *côtes*, de manière à faire croire que l'action du *cœur* avait été gênée au point d'avoir occasionné cette mort. En effet, il est très-probable que la cause de ce phénomène singulier était due à ce que cet homme, qui était écrivain de profession, avait vécu dans une position forcée, ayant toujours eu la *poitrine* appuyée sur la carne d'une table.

Des maladies des organes de la digestion ;

Il est impossible de jouir d'une bonne santé, si l'on ne digère comme il faut les *alimens* ; et ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, mènent une vie sédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digestives* faibles et privées de leur action : delà les humeurs restent crues, elles se vicient ; les *solides* s'affaiblissent, se relâchent, et toute la *constitution* dépérit.

Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, etc. ;

Une longue et sérieuse application cause souvent de dangereux *maux de tête*, qui conduisent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *paralysie*, et autres maladies funestes. Le moyen de les prévenir, est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite; d'aller régulièrement, une fois par jour,

à la garde-robe, soit en prenant des *alimens* convenables, soit en prenant souvent quelques petites doses de *minoratifs*, ou plutôt, en prenant le matin deux ou trois verres d'eau froide, comme nous le dirons Chap. suiv.

Des maladies des yeux;

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, sont souvent sujets aux *maladies des yeux*. Etudier à la lumière des bougies ou des chandelles, est particulièrement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumière, et la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués et douloureux, il faut tous les soirs et tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-vie*.

De l'enflure des jambes et de l'hydropisie;

Nous avons déjà fait voir, que les *excrétions* péchaient chez les *gens de lettres*. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage, étant retenues dans le corps, occasionnent souvent l'*hydropisie*. Il n'y a personne qui n'ait observé que les jambes deviennent enflées par le défaut d'*exercice*, et que l'*exercice*, au contraire, les désenfle. Il n'est pas difficile de voir quel *remède* il faut apporter pour prévenir cet accident.

Des maladies nerveuses.

Les *gens de lettres* sont souvent attaqués de *fièvres*, sur-tout du *genre nerveux*. Une application long-temps continuée est si nuisible, qu'elle désorganise, pour ainsi dire, toute la machine, s'oppose aux *fonctions vitales*, et donne naissance à toutes les maladies de l'esprit. Aussi le *délire*, la *mélancolie*, et même la *folie*, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les maladies qui reconnaissent pour cause le mauvais état des humeurs, le défaut des *sécrétions* ordinaires, et la faiblesse du *système nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

L'affection hypocondriaque est une maladie ordinaire aux gens de lettres.

De toutes les maladies qui affligent les *gens de lettres*, la plus triste, la plus désespérante, et dont ils manquent rarement d'être attaqués, est l'*affection hypocondriaque*. On pourrait plutôt l'appeler une complication de maladies, qu'une maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable et le mieux constitué ! Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son esprit est couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte constante de la mort; il cherche par-tout du soulagement; il le cherche dans les *remèdes;* mais, hélas! toujours en vain. Ceux qui sont attaqués de cette maladie, quoique souvent ridiculisés, méritent notre pitié et notre compassion.

Désordres moraux dans lesquels entraîne les applications trop sérieuses.

Rien de plus contraire aux lois de la nature, que de faire de l'étude sa seule occupation. Un homme qui ne fait autre chose qu'étudier, est rarement utile à la société. Il néglige souvent les devoirs les plus importans de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même arrive-t-il qu'une invention utile soit uniquement le produit de l'étude. Plus les hommes s'enfoncent dans des recherches profondes, et plus, en général, ils s'éloignent de la route du sens commun : ils perdent souvent de vue, et ces mêmes recherches, et la raison. Les spéculations profondes, au lieu de rendre les hommes meilleurs et plus sages, n'en font, pour l'ordinaire, que des sceptiques, qui deviennent le jouet du doute et de l'incertitude. Tout ce qu'il est nécessaire qu'un homme sache pour vivre heureux, est aisé à savoir; pour le reste, semblable au fruit défendu, il ne sert qu'à nous rendre plus malheureux.

ARTICLE II.

De la manière dont les Gens de Lettres doivent se comporter dans leurs travaux.

Ce qu'il faut qu'ils fassent quand leur esprit est fatigué par l'étude.

LES *gens de lettres* qui veulent soulager leur esprit, ne doivent pas seulement cesser de lire et d'écrire; ils doivent encore se livrer à des récréations qui soient capables de les distraire, et qui, bien loin de demander de l'attention, leur fassent oublier les affaires du cabinet. Une course à cheval, ou une promenade dans un lieu solitaire, bien loin de détendre l'esprit, l'entretiennent au contraire dans ses idées. Rien ne peut récréer l'esprit et le distraire des réflexions sérieuses, comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'esprit une espèce de divertissement qui le soulage.

Ce que les savans pensent des récréations.

Les savans contractent souvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amusante: ils ont honte de fréquenter d'autres personnes que des philosophes. C'est cependant prouver qu'ils ne sont guère philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne de ce nom, qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies et enjouées. La compagnie des enfans peut même récréer l'esprit, et dissiper le sombre dans lequel l'étude ne jette que trop souvent.

(Le grand pontife SCÉVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouant au petit palets; et faisant des ricochets au bord de la mer, pour se délasser de leurs travaux, et conserver par-là leur santé, leurs forces, leur gaiété...; SOCRATE, AGÉSILAS, qui vont à cheval sur un bâton, avec leurs enfans; RACINE, qui porte la bannière aux processions que font les siens; tant d'autres grands personnages, dont l'histoire s'est plu de nous conserver les noms fameux et les actions sublimes, qui se sont fait gloire d'être bons maris, bons pères, bons amis,

bons citoyens, enfin des hommes agréables et utiles à la société, devraient faire rougir la plupart de nos lettrés, qui cultivent l'étude par pure vanité, et qui, sans jamais rien produire d'utile, et même de passable, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvéniens qu'entraîne ce genre de travail mal entendu.

Pouvoir de la médecine sur les maladies de l'esprit.

Ces prétendus philosophes ignorent jusqu'aux premiers élémens de la *physique*. Ils ignorent quelles sont les influence du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, et aient senti que l'esprit est soumis à la médecine, aussi bien que le *corps*. L'ame, disait DESCARTES, dépend tellement du tempérament et des dispositions des *organes* du corps, que si l'on pouvait trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce serait dans la médecine qu'il faudrait le chercher. Ce que cet homme immortel pressentait, l'illustre HOFFMANN l'a vérifié. Ce grand praticien dit expressément, qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement. *De motu optimi corp. medic.* §. IX.

Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, etc.;

Quel est l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens sans éducation, qui ont voyagé? Tel était l'objet du mépris de sa famille, par son ineptie et son peu de pénétration, qui, prenant son parti, par ennui, par désœuvrement ou par désespoir, se met à courir le monde. Il y reste plus ou moins d'années. Sa famille, satisfaite de son départ, l'a presque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête, et doué d'autant d'intelligence qu'il en avait peu. Il devient le soutien, l'appui de cette même famille, dont il paraissait être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon père, bon ami. A qui doit-il toutes ces excellentes qualités?

Est-ce à l'éducation paternelle ? On la lui a refusée; on ne l'en croyait pas digne : c'est donc aux mouvemens, aux dissipations que les voyages suscitent.

Contre l'affection hypocondriaque.

Le grand *air* et le mouvement facilitent la *circulation*, favorisent la *transpiration*, animent l'action des *nerfs*, fortifient tous les membres. Tout le monde sait que de simples voyages entrepris par des savans pour aller voir des bibliothèques éloignées, ou pour tout autre objet, les ont guéris de l'*affection hypocondriaque*, à laquelle ils étaient sujets. Il est étonnant, dit PLINE le jeune, combien le mouvement et l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.)

Ce que doit être le cabinet des gens de lettres.

Comme il faut que les *gens de lettres* travaillent nécessairement dans un lieu retiré, ils doivent choisir pour cabinet, la pièce la plus grande et la plus aérée. C'est le seul moyen, non seulement de prévenir les mauvais effets de l'*air* renfermé, mais encore de récréer les esprits, et de donner à l'ame et au corps les dispositions les plus favorables.

On dit qu'EURIPIDE, poète tragique, se retirait dans une caverne obscure pour y composer ses tragédies, et que l'orateur grec DÉMOSTHÈNE, choisissait, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir ni rien entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur goût. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne ; et on peut certainement avoir des idées aussi heureuses lorsque les rayons du soleil purifient l'*air* et embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (9).

(9) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien

Dans quelle position ils doivent travailler.

Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis et debout, toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en se promenant.

---

difficile de prononcer. Il faut convenir que, d'après les principes vrais et constans exposés par BUCHAN, un cabinet égayé par les rayons du soleil, purifié par un *air* sans cesse renouvelé, et décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la *circulation* et les *sécrétions*, aidées par ces moyens salutaires, favorisent le jeu du *fluide nerveux* : mais cette situation agréable peut-elle convenir à toutes les espèces d'idées? Le sublime CORNEILLE et le terrible CRÉBILLON, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique et du cœur humain; l'immortel DESCARTES, le savant et profond MALEBRANCHE, plongés dans les réduits sombres et inaccessibles de la métaphysique; le sage HELVÉTIUS et l'illustre BUFFON, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, etc.; de pareils hommes n'ont pas attendu que des objets agréables vinssent les aider dans la création de leurs idées. MALEBRANCHE nous dit même que, dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé; qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure; et que le moindre objet étranger, ou indépendant de celui qui nous occupe, devient un obstacle qui, coupant la succession de nos idées, resserre le génie, et met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de philosophes, point de physiciens qui ne reconnaissent cette vérité, et qui ne la mettent en pratique.

Mais les auteurs qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil du D.r BUCHAN. Tout le monde sait que l'ingénieux et inimitable LA FONTAINE avait pour cabinet la nature entière. Tantôt au pied d'un chêne, et tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composait que dans les lieux qu'habitaient les animaux qu'il faisait parler : aussi est-il par excellence le peintre de la nature. Les CHAULIEU, les LA FARE, les CHAPELLE, etc., auraient-ils été aussi galans, aussi spirituels, s'ils n'avaient

ARTICLE III.

De l'Exercice des Gens de Lettres.

C'EST un excellent *exercice*, non-seulement pour les *poumons*, mais encore pour tout le corps, que de lire et de parler souvent haut. Aussi les *gens de lettres* retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui deviennent malades par les efforts qu'ils font; mais c'est leur propre faute. Celui qui périt parce qu'il a trop forcé l'action de ses *poumons*, est un insensé qui ne mérite aucune pitié.

Avantage de lire et de parler haut.

Tous les Auteurs de médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, et ils ont eu raison; mais c'est aussi le temps le plus propre pour l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vide, et que les esprits viennent d'être renouvelés par le sommeil.

Les *gens de lettres* devraient donc employer quelquefois le matin à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelqu'autre *exercice* en plein *air*. Ils retourneraient au travail avec beaucoup plus de plaisir, et ils feraient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employaient deux fois le même temps, leurs esprits étant déja épuisés de fatigue.

Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice.

---

point été admis à la cour brillante et voluptueuse de la célèbre duchesse DU MAINE? Convenons donc que le caractère et le genre d'occupation d'un homme de lettres, disposent eux-mêmes de la forme et des décorations de son cabinet; mais convenons aussi, que plus les sujets sur lesquels méditent les *gens de lettres* sont sérieux, plus ils doivent donner de relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire, et plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

Idée qu'ils doivent se faire de l'exercice.

Il ne faut pas attendre que l'on ait du temps de reste pour prendre de l'*exercice*. Tout homme de lettres doit faire de l'*exercice* une affaire essentielle, et il doit être aussi attentif à ses heures de récréation qu'à ses heures d'étude.

(Il faudrait donc que les *gens de lettres* se fissent un plan, pour se conduire dans leurs récréations, comme dans leurs études; mais il faudrait qu'ils se consultassent eux-mêmes, pour se fixer les heures des unes et des autres. J'ai vu des personnes qui ne pouvaient travailler de la journée, si elles avaient été dérangées le matin. Il fallait qu'elles se missent à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venait les distraire, c'en était fait, elles ne pouvaient plus rien faire de la journée. J'en connais d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se *mettre en train*, et qui ne peuvent jamais travailler qu'elles n'aient déjeûné. On voit que le temps de l'*exercice* ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Temps qu'il faut donner à l'exercice.

Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instans qui leur sont les plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, et qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures. Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués : qu'ils quittent toujours le travail, de manière qu'ils puissent prendre de l'*exercice* pendant une heure et demie, deux heures avant le dîné. Pour les autres, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, et cet *exercice* sera également de deux heures. L'*exercice* sera infiniment plus favorable à ces derniers qu'aux premiers, par la raison qu'on vient d'exposer.

Il ne faut pas se mettre à table en sortant de l'exercice.

Les *gens de lettres* doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après l'*exercice*; il faut qu'il y ait au moins une demi-

heure d'intervalle entre l'un et l'autre. Quelques instans après le dîné, ils prendront un *exercice* modéré, tel que celui de la promenade; ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié, qui ne fatiguent ni l'esprit ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures; après quoi ils se livreront aux plaisirs et aux amusemens de la société.

On trouvera, sans doute, que nous réduisons le temps du travail à peu de chose, et on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation est plus attachante, et que l'on entend dire tous les jours aux savans, que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir et posséder parfaitement même une seule des parties d'une science. Je sais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes supérieurs à qui on n'oserait pas donner ces conseils: ce serait une espèce de crime de les distraire. DESCARTES, livré aux plus sublimes méditations, et traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité; NEWTON, découvrant et développant les lois de la nature; MONTESQUIEU, composant un code pour toutes les nations et pour tous les siècles, doivent, dit TISSOT, être respectés dans leurs occupations: ils sont nés pour les grands travaux; le bien public les exige.

Mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes? La plupart de ceux qui se disent *gens de lettres*, perdent inutilement leur temps et leur santé: l'un compile les choses les plus communes; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois; un troisième s'occupe des recherches les plus inutiles: celui-ci se tue, en se livrant aux compositions les plus frivoles; celui-là, en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans

qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, et au peu de fruit que le public en retirera. Presque tous n'ont même jamais le public en vue; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour assouvir leur passion, qui, trop souvent, leur fait négliger les devoirs les plus essentiels.

Ce sont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos et aux délassemens, seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiégent, de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils passent hors de leur cabinet, n'est pas perdu: ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, et quelques heures consacrées tous les jours au loisir, seront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassemens que naissent les idées les plus heureuses; et c'est en se promenant à la campagne, qu'un des plus beaux génies du siècle dernier a composé ses immortels ouvrages. L'ame se développe mieux en plein air; les parois resserrées du cabinet, l'appetissent: l'odeur des fleurs champêtres l'élève, celle de la lampe l'abat; et la comparaison de PLUTARQUE est bien juste: un peu d'eau nourrit et fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent. *De l'éducation des enfans*, chap. xij.

Mais, disent quelques *gens de lettres*, sommes-nous d'une autre *constitution* que les artisans sédentaires? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption, et souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit: cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir, dans le §. précédent, à

quelle foule de maladies ces hommes sont exposés, et on leur a conseillé, ainsi qu'à vous, l'*exercice*, sur-tout en plein *air*, comme le seul *remède* capable de s'opposer à la destruction de leur santé.

La profession d'hommes de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des artisans sédentaires. Pourquoi?

Au surplus, gardez-vous de vous comparer aux artisans sédentaires: ils n'ont qu'une chose commune avec vous; c'est de ne point changer de place autant qu'il serait à souhaiter: et même, à cet égard, ils sont moins à plaindre que vous, puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie; au lieu que l'artisan se dédommage par l'*exercice* qu'il prend les jours de repos, (*les dimanches, les fêtes,*) ce qui, en France, fait plus de la 10.me partie de l'année, et dans d'autres pays de l'Europe, plus de la 7.me et même de la 6.me A tout autre égard, la différence est extrême; car, quoique l'artisan ne change point de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement; et ce mouvement est assez considérable dans quelques arts, pour les rendre très-pénibles et très-fatigans, quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous, sa continuité supplée à sa petitesse; et au bout de leur journée, la somme de leur action, quoiqu'insuffisante chez plusieurs pour conserver la santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de *gens de lettres*. D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas l'action de ses *nerfs* par un *exercice* suffisant, au moins il ne les use point par l'étude; son travail lui gagne le sommeil, que celui de l'homme de lettres lui fait perdre. La méditation après le repas, ne trouble point ses *digestions*: son genre de vie est plus simple; sa gaîté, ses chants le soutiennent: tout est contre l'homme de lettres.)

Avantages de la musique.

La *musique* a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce serait un grand

avantage pour tous les *gens de lettres*, si, familiarisés avec cette science, ils pouvaient s'en amuser, après un long travail, en jouant quelques airs qui fussent capables de récréer leurs esprits, et de leur inspirer de la gaîté et de la bonne humeur.

Manière dangereuse dont ils cherchent à ranimer leurs esprits fatigués.

Un reproche à faire aux *gens de lettres*, c'est que la plupart, pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'usage des *liqueurs fortes*. Sans doute que c'est un *remède*, mais c'est le *remède* désespéré, et il tend toujours à la destruction de la machine. Que de tels personnes, lorsqu'elles se trouvent fatiguées, montent à cheval; qu'elles galopent dix ou douze kilomètres (ou milles), elles auront trouvé un *remède* plus efficace que tous les *cordiaux* des apothicaires, ou que toutes les *liqueurs fortes* du monde (10).

Ce qu'ils doivent faire alors.

Plan que suit l'auteur dans ses travaux.

Voici le plan que j'ai toujours suivi, et je crois ne pouvoir en prescrire de meilleur aux autres. Quand je me sens la tête fatiguée par l'étude, ou

---

(10) Les *gens de lettres* anglais peuvent mériter le reproche que leur fait ici l'auteur; mais en France il y a déjà plus d'un siècle que les savans sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'est à leur tempérance et à leur sobriété que nos tables, nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme. S'il se trouve un homme de lettres sur qui la passion de boire ait de l'empire, il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage, s'il regarde le *vin* comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail, puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les lois de l'*économie animale*; connaissance qui doit faire la base de la philosophie, sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.

Neque medicus esse potest, quin philosophus sit;
Neque philosophus, quin simul medicus.

DAVID HAHN.

par quelqu'autre occupation sérieuse, je monte à cheval, et je cours 2 ou 3 myriamètres (5 ou 6 lieues) à la campagne, où je passe un et quelquefois deux jours avec un ami d'une humeur gaie et agréable : après quoi je ne manque jamais de revenir à la ville avec une nouvelle vigueur, et je me livre à l'étude ou aux affaires avec un nouveau plaisir.

Négligence des gens de lettres sur leur santé.

Mais les *gens de lettres* qui se portent bien, font si peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de lettres, victime malheureuse des *maladies de nerfs*, se baigner, se promener, monter à cheval, en un mot, faire tout pour sa santé, parce qu'il est malade : cependant, si quelqu'un lui avait donné des avis pour prévenir son état, il est de toute probabilité qu'il les aurait reçus avec mépris, ou qu'au moins il les aurait négligés. Telle est la faiblesse, telle est l'inconséquence de l'homme, que les *gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets sur lesquels ils devraient être plus clairvoyans que les autres.

Difficulté de conduire les gens de lettres relativement à la santé.

(La première difficulté qu'on a à vaincre avec les *gens de lettres*, dit TISSOT, quand il s'agit de leur santé, est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amans, qui s'emportent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts. D'ailleurs, ils ont presque tous cette espèce de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, et qui, augmentée par une bonne opinion de soi-même, dont la science enivre trop souvent ceux qui la possèdent, fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez; c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes. L'un compte sur

la vigueur de son *tempérament ;* l'autre, sur la force de l'habitude : celui-ci espère échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'autorise d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui.

Tous opposent au médecin une obstination qu'ils prennent pour de la fermeté dont ils s'applaudissent, et dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent ; ou plutôt le plus grand des maux pour eux, est la privation du travail. Ils ne comptent pour rien les autres, moyennant qu'ils se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée, et leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en est pas plus heureux avec eux, et le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie ; et on peut dire qu'en général les *gens de lettres* sont les malades les plus difficiles à conduire ; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver et de rétablir leur santé.)

Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres.

Nous ajouterons à l'égard de l'*exercice* propre aux *gens de lettres*, qu'il ne doit jamais être trop violent, ni être porté jusqu'à un degré excessif de fatigue. Ils doivent encore le varier souvent, afin que toutes les parties du corps puissent être en action ; et ils doivent le prendre en plein *air*, le plus souvent qu'il leur est possible. En général, monter à cheval, se promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu actif, sont les meilleures espèces d'*exercices*.

Bain froid, espèce d'exercice.

Nous devons encore recommander l'usage du *bain froid* aux personnes d'étude. Il peut en quel-

que façon suppléer à l'*exercice*, et il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la *fibre* relâchée, sur-tout dans le temps chaud.

Les *gens de lettres* ne doivent jamais ni prendre de l'*exercice*, ni étudier immédiatement après le repas.

ARTICLE IV.

Des alimens des Gens de lettres.

Régime des gens de lettres.

QUANT au *régime* des *gens de lettres*, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune espèce d'*alimens*, pourvu qu'ils soient sains, et qu'ils en usent avec modération.

Ils doivent cependant éviter l'usage de tout ce qui est *aigre*, *venteux*, *rance*, et de difficile *digestion*. Leurs soupés doivent être toujours légers et pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau, de la *bière* qui ne soit pas trop forte, du bon *cidre*, du *vin* trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'*aigreurs*, de l'eau mêlée avec un peu d'*eau-de-vie*.

(On trouve, dans plusieurs endroits des ouvrages d'HIPPOCRATE, le précepte suivant, qui semble particulièrement regarder les *gens de lettres*. Que les *alimens*, dit-il, soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les *alimens*, c'est-à-dire, si les *alimens* peuvent être digérés, ils nourrissent et donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des *alimens* surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.

PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'*exercice* et la quantité des *alimens*, pour la conservation de la santé; et l'on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit, note 3, pag. 107 et suiv. de ce vol.

en parlant de l'*estomac* et des autres *organes* de la *digestion*, qui servent à tirer des *alimens* les sucs analogues à nos humeurs, et à les changer en notre propre substance.

Il y a, dit BOERHAAVE, des *gens de lettres* gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces *alimens*. Qu'ils choisissent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de *régime*; sans quoi de longues et cruelles *obstructions* dans les *entrailles*, seront le fruit de leur indiscrétion. *Prælect. ad inst.* 1036, *t. vij, pag.* 337.

Le Chap. suiv., qui traite des *alimens*, nous dispense d'entrer dans le détail de ceux qui conviennent ou nuisent aux *gens de lettres*. Nous y renvoyons le lecteur. Nous nous permettrons seulement ici de dire qu'ils doivent éviter les *alimens* gras, visqueux, pâteux, glaireux, et tous les mets dont ils font partie; tels sont les pâtes grasses, les fritures, les beignets, les crêmes, les pieds des animaux, etc., parce qu'ils relâchent les *fibres* de l'*estomac*, émoussent l'action de la *salive*, de la *bile* et des *liqueurs intestinales*, et occasionnent par-là des *digestions* lentes et pénibles, avec toutes leurs suites : telles sont des malaises, des rapports aigres ou rances, des *symptômes d'irritation* dans l'*estomac* et dans les intestins, etc.

Alimens qu'ils doivent éviter.

Les *gens de lettres* doivent s'abstenir d'*alimens venteux*, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendaient avec tant de soin, que PYTHAGORE, si partisan d'ailleurs du *régime végétal*, empêchait que ses disciples ne mangeassent des *fèves*. Les viandes naturellement dures, celles qui sont durcies à la fumée, qui sont salées, etc., doivent être encore évitées, ainsi que les poissons sans écailles, ceux d'étang, ceux qui sont

trop gras, peu fermes, etc., formant tous une mauvaise nourriture.

Manière la plus saine de manger le poisson.

Tous les hommes, pour peu qu'ils soient délicats, et les *gens de lettres* sur-tout, doivent retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteront les *alimens* dont nous venons de faire l'énumération, et qu'ils choisiront ceux que l'on proposera dans le Chap. suiv., si, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, et sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *mastication* exacte pour la *digestion :* ils ne savent pas qu'elle augmente la *sécrétion* de la *salive,* qui est le plus puissant des *digestifs :* ils ne savent pas que, quand on mâche convenablement ses *alimens*, on mange réellement moins, sans en être moins nourris ; et que la *mastication* contribue singulièrement à la conservation des *dents*. En un mot, dit TISSOT, les avantages de la *mastication,* pour la conservation de la santé, sont tels, qu'on ne peut assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

Nous répétons que la boisson journalière des *gens de lettres* doit être l'*eau* pure, telle que nous la décrirons dans le Chap. suiv. Le *vin* ne doit être pour eux qu'un *remède ;* et c'en est un excellent dans le cas de relâchement, de faiblesse et d'*abattement*. Les personnes qui ne boivent que de l'*eau*, ont en général l'esprit plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHÈNE, dans LOKE, dans l'illustre DE HALLER, etc., qui n'ont jamais bu que de l'*eau*.

L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remède pour eux.

Ils doivent fuir le *thé*, le *café* et toutes les

Ils doivent

s'interdire le thé, le café et le tabac.

boissons chaudes, comme la source la plus abondante des *maladies nerveuses*. Le *tabac* est un poison pour les *gens de lettres*, sur-tout le *tabac* pris en fumée (11).

---

(11) D'après ce qu'on vient de lire dans le §. III, il est évident que les infirmités et les maladies qui accablent les *gens de lettres* et qui avancent si souvent le terme de leur vie, ne sont dues qu'aux fautes qu'ils commettent journellement dans la manière mal entendue dont ils se comportent dans leurs travaux et dans toutes les parties du *régime*. En effet, rien d'aussi ridicule que leur conduite, sur-tout celle des poètes en général. Les caprices les plus extravagans, qu'ils semblent créer à plaisir, paraissent être leur seul guide. Ils en ont mille fois plus que les femmes, et ils leur sont tous nuisibles, au lieu que les femmes savent souvent tirer un parti avantageux des leurs.

Mais ce qui devrait leur ouvrir les yeux, c'est que cette vie vraiment insensée, les mène à une faiblesse morale qui les rend nuls dans la société, quand ils n'en deviennent pas le jouet. Qui n'en a pas vu admis dans les cercles seulement pour en être les plastrons? Qui n'en a pas vu d'autres, étrangers dans leurs maisons, dans leurs ménages, et trop souvent à leurs femmes et à leurs enfans? Il faut donc qu'on se réunisse pour rappeler à leur bon sens les *gens de lettres*, lorsqu'ils s'en écartent d'une manière qui leur est si préjudiciable. C'est le seul moyen de rendre à l'État des hommes, qui par leur esprit, leurs talents et leur savoir, sont faits pour l'honnorer, comme ils s'honorent eux-mêmes, lorsque se maintenant en santé par un bon régime, ils peuvent jouir de toutes les facultés dont ils sont doués.

CHAPITRE III.

Des Alimens.

Pouvoir du régime sur la constitution.

LES *alimens* malsains et l'intempérance produisent beaucoup de maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *constitution* du corps ne dépende entièrement du *régime*. Par le *régime*, on peut atténuer ou condenser les *fluides*; les rendre doux ou *âcres*; les *coaguler* ou les délayer dans presque tous les degrés possibles.

Importance du régime pour la conservation de la santé.

L'effet du *régime* sur les *solides* n'est pas moins considérable. Les différentes espèces d'*alimens* resserrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, etc. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le *régime* pour la conservation de la santé. (Nous prions en conséquence de voir à la *Table générale*, Tom. V, les mots *Alimens*, *Régime* et *Diète*, pour connaître la véritable signification de ces termes.)

Importance du régime dans les maladies.

L'attention au *régime* n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé, elle est encore très-importante dans le traitement des maladies. La *diète* seule peut remplir presque toutes les *indications* dans la cure des maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas toujours aussi prompts que ceux des *remèdes* bien indiqués et bien administrés; mais ils sont de plus longue durée. La *diète* n'est point désagréable aux malades: elle ne peut jamais être d'une conséquence aussi dangereuse que les *remèdes*; et il n'y a personne qui ne puisse se la procurer.

Il est difficile de statuer rien de solide sur les alimens; c'est à l'expérience à prononcer.

Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse des qualités et des propriétés de toutes les espèces d'*alimens* qui sont en usage pour la nourriture des hommes, ni de détailler leurs effets sur les différens *tempéramens*.

Nous ne pouvons que faire connaître quelques-unes des erreurs les plus pernicieuses dans lesquelles les hommes sont sujets à tomber, relativement à la quantité ou à la qualité de leurs *alimens*, et leur faire voir quels en sont les effets par rapport à la santé.

La règle générale par rapport à la quantité des alimens, est d'éviter également le trop et le trop peu.

Il n'est pas facile de fixer la quantité exacte d'*alimens* qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque *constitution ;* mais ici cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire : la meilleure règle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger la *mesure et la balance en main*. La nature dit à chaque individu quand il en a assez; et la faim et la soif suffisent pour lui apprendre quand il lui en faut davantage (1).

---

(1) Cela est vrai. Il est très-certain que la faim et la soif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture et de boisson que nous devons prendre ; mais combien y a-t-il de gens qui sachent connaître les bornes de l'une et de l'autre ? Combien y en a-t-il qui sachent distinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les assaisonnemens dont nous masquons nos mets ? Combien en voit-on qui sachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures, et souvent davantage ? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner à chaque *constitution* la quantité de nourriture qui lui convient, il serait à souhaiter que l'on suivît le conseil que l'auteur donne plus bas, c'est-à-dire, que l'on bannît à jamais de la société les cuisiniers et leur art, comme cause toujours renaissante de notre intempérance et de nos excès.

Avantages de la sobriété : exem-

Il serait aisé de prouver par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la campagne que les hommes, qui se sont

Il faut avoir attention à la qualité des alimens.

Quoique la modération soit la règle principale qu'on doive suivre par rapport à la quantité des *alimens*, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *alimens* les plus sains.

Le blé gardé trop long-temps, est contraire à la santé.

Une saison contraire peut empêcher les grains de mûrir, ou peut les corrompre après qu'ils sont mûrs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, et nous devons nous y soumettre. Mais on ne saurait punir trop sévèrement ceux qui laissent corrompre les grains en les amoncelant, et qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage, (comme nous le ferons voir, note 6, pag. 189 et suiv. de ce vol.)

---

contentés d'une petite quantité d'*alimens* simples et sans apprêts, sont ceux qui ont joui de la meilleure santé, et qui ont vécu le plus long-temps. AUGUSTE se bornait à la plus petite quantité de nourriture : *minimi cibi erat*, dit SUÉTONE ; et tout le monde sait combien cet empereur a vécu. BARTHOLE, ce célèbre restaurateur du droit, qui est le premier qui ait pesé ses *alimens*, les réduisait à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livrait avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain et d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne et d'un peu de poulet. RAMMAZZINI nous parle du cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornait à faire un soupé léger.

Plus rapports en preuves.

Mais un des exemples les plus frappans, est celui du fameux CORNARO, noble vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de *maux d'estomac*, de douleurs de côte, de commencement de *goutte* et de *fièvre lente* : malgré une multitude de *remèdes*, sa santé continuait, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les *remèdes*, et s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, et à quatorze onces

Il n'y a guère que le pauvre qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à un Etat. De plus, les maladies causées par les *alimens* malsains sont souvent *contagieuses ;* elles gagnent bientôt les hommes de tout état et de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

Les viandes doivent être mangées fraîches.

Ainsi que les substances *végétales*, la viande peut être rendue malsaine en la gardant trop long-temps. Toutes les substances *animales* ont une disposition constante à la *putréfaction*, qui, lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non-seulement ces substances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuisibles à la santé.

Il faut jeter celles qui viennent d'ani-

Les animaux malades et ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Cependant, en certains pays, il est ordinaire

---

de boisson par jour ; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivait. L'effet de ce *régime*, qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé : *Des avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités, disparaissant peu-à-peu, firent place à une santé ferme et robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être et de contentement, qu'il n'avait jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un ouvrage sur la naissance et la mort de l'homme, dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. « Je me trouve sain et gaillard, comme on l'est à « 25 ans ; j'écris sept ou huit heures par jour ; le reste « du temps je me promène, je cause ou je fais une par- « tie dans un concert. Je suis gai ; j'ai du goût pour tout « ce que je mange ; j'ai l'imagination vive, la mémoire « heureuse, le jugement bon, et ce qui est surprenant, « la voix forte et harmonieuse. » Il a vécu plus de cent ans.

de

de voir les valets et le pauvre peuple, manger des animaux morts de maladies ou subitement. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple; mais il ferait beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'*alimens* sains, elle lui fournirait une meilleure nourriture, et il courrait moins de dangers.

Animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades.

La loi qui défendait aux Juifs de manger des animaux morts d'eux-mêmes, ne paraît avoir eu d'autre but que la santé; et elle doit être aussi bien observée par les autres hommes que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, sans quelque cause de maladie. Or, on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un *aliment* sain. Celui qui meurt par accident, ne doit pas être plus salubre; le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putréfaction.*

Animaux dont il ne faut pas manger.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, etc., ne sont point de facile *digestion*, et ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne font point un *exercice* suffisant, sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux et de nos cochons de boucheries, sont engraissés avec des *alimens* grossiers, et sont renfermés sans jouir du grand air. On peut, sans doute, par ces moyens les engraisser; mais leurs humeurs, qui ne sont pas préparées et assimilées convenablement, restent crues, occasionnent des *indigestions*, épaississent les liqueurs et appesantissent les esprits.

Coutume dangereuse.

Les animaux sont souvent rendus malsains parce qu'on les échauffe trop. La chaleur excessive cause la *fièvre*, exalte les *sels* des animaux, et mêle si intimement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les bouchers qui

fatiguent trop leurs bestiaux devraient donc être punis sévèrement. Il n'est sans doute personne qui voulût manger de la chair d'un animal mort d'une grande *fièvre ;* c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, et cette *fièvre* est souvent portée jusqu'à la fureur (2).

Et manœuvres dégoûtantes des bouchers.

Mais ce n'est pas là la seule manière dont les bouchers rendent la viande malsaine. Ils ont encore l'abominable coutume de souffler le *tissu cellulaire* des animaux, et de l'emplir d'air pour les faire paraître plus gras : par ce moyen, ils gâtent la viande, et font qu'elle est incapable d'être gardée. Ils la rendent en outre dégoûtante par cette manœuvre, et ils en donnent

---

(2) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les bouviers, les conducteurs de bestiaux, les bouchers, etc., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre et de faire courir leurs troupeaux, même dans les villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudens excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand detriment des habitans. On dit que la police de la capitale y a mis ordre depuis quelque temps ; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos bouchers ; cependant les bestiaux qui sont destinés pour les villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les capitales, dans lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-loin ; et si on les tue sur-le-champ, ils sont dans le cas de ceux dont parle l'auteur. La police de Paris a pourvu jusqu'à un certain point à ces inconvéniens, en établissant deux depôts de bœufs, l'un à Sceaux-l'Unité, l'autre à Poissy ; mais ce dernier est encore trop éloigné. Il serait cependant à souhaiter que l'on eût pris les memes précautions pour les autres grandes villes. Cet objet est de la dernière importance ; il est bien digne de mériter l'attention du Gouvernement.

une telle idée, qu'une personne, quelque peu délicate qu'elle soit, a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut, en effet, s'exposer à manger de la viande soufflée et remplie de l'air des *poumons* d'un homme sale et malpropre, qui, peut-être, est attaqué de quelque maladie dangereuse?

Les bouchers sont encore dans l'usage de gorger de sang le *tissu cellulaire* de la viande; ce qui la fait paraître plus grasse, et la rend en même temps plus pesante. Mais cette manœuvre est on ne peut pas plus pernicieuse; la viande en devient malsaine et absolument incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une pièce de boucherie dont le *tissu cellulaire* ne fût gorgé de sang; et je suis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez soi, et qu'on fait saigner dans la proportion convenable. Le veau paraît être l'espèce de viande qui se gâte le plus souvent par cette cause. Peut-être cela dépend-il aussi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché viennent de très-loin : ces longs voyages meurtrissent leur tendre chair, et occasionnent la rupture d'un grand nombre de *vaisseaux sanguins*.

Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture *animale* que les Anglais. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement attaqués de *scorbut* et de maux qui en sont la suite; tels que les *indigestions*, la *mélancolie*, l'*affection hypocondriaque*, etc. Les animaux sont, sans contredit, destinés à la nourriture de l'homme; et s'ils sont mélangés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poisson, de volaille, etc. deux ou trois fois par

jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé.

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour.

Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, et cette viande ne doit être que d'une seule espèce.

(Une des règles de *diététique* la plus importante pour la santé, à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre qu'on a l'*estomac* moins bon, c'est, dit TISSOT, d'éviter le mélange de différens *alimens*, et de ne jamais se permettre plus de deux, ou tout au plus trois plats à chaque repas : celui qui se borne à un seul, fait encore mieux. Je connais, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat : il a tenu parole; il est parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit et de la vivacité de ses sens.

Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets dont les tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son *estomac* en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules; et, quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux) (3).

Avantage du régime végétal.

Le *scorbut* le plus opiniâtre peut être guéri par la *diète végétale*. Le *lait* seul fait souvent plus dans cette maladie que les *remèdes*. Il est donc évident que si les *végétaux* et le *lait* étaient plus souvent employés dans le *régime*,

(3) HORACE nous fait même la leçon sur cet article. « Voyons maintenant, dit-il, quels sont les avantages « de la frugalité. Premièrement, avec elle on se porte « bien : pour en être convaincu, rappelez-vous quel-

le *scorbut* serait moins commun, et l'on verrait moins de *fièvres putrides* et *inflammatoires*. Nous convenons avec plaisir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un usage plus commun, et il est à désirer que cet usage devienne universel.

Les alimens ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

Les *alimens* ne doivent être ni trop trempés, ni trop secs. Les *alimens* aqueux relâchent les *solides* et rendent le corps faible. Aussi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *thé* et de toutes les autres *diètes* aqueuses, deviennent, en général, faibles et incapables de digérer les *alimens* solides; delà l'*affection hystérique* et ses suites affreuses.

Inconvéniens des alimens trop secs.

D'un autre côté, les *alimens* qui sont trop secs, communiquent en quelque sorte de la rigidité aux *solides;* ils vicient les humeurs, et disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut* et autres maladies de ce genre.

Manière de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible.

On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils sont très-nombreux; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que l'on en prend, et du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le *thé* est aujourd'hui le déjeûné universel de la partie du monde que nous habitons, et le matin est sûrement le temps le moins propre de la journée pour le prendre. Les personnes les plus délicates,

---

« qu'un de ces repas simples, dont vous vous êtes si « bien trouvé. Mais dès qu'avec les ragoûts et le rôti, « on mêle le gibier, le poisson, etc., les viandes dou- « ces se changent en *bile*, et une *pituite visqueuse* fait « mille ravages dans l'*estomac*. »

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum
Afferat, etc.

HORAT. Sat. II, Lib. II.

qui, soit dit en passant, sont les plus grandes preneuses de *thé*, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, boivent cinq ou six tasses de *thé* sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*estomac* est vide, fera rarement du mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, et pris à la place d'*alimens* solides, il peut avoir les plus mauvais effets.

Dangers du thé pris en grande quantité, et, en général, de toutes les boissons aqueuses chaudes.

(Un des principaux dangers de la trop grande quantité de boisson quelconque, est de noyer *les sucs digestifs*, qui se trouvent par-là sans aucune force; et comme ils sont l'agent essentiel des *digestions*, on ne les émousse point impunément, d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, et que les *stomachiques* les plus vantés, dont plusieurs sont presque toujours nuisibles, n'équivalent jamais à la *salive*, et aux liqueurs qui se séparent dans l'*estomac*.

Il faut boire beaucoup pour se bien porter: on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, et peut-être même quelques médecins; mais c'est, dit TISSOT, être bien peu instruit des lois de l'*économie animale* et des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'*estomac*, l'affaiblissement des *sucs digestifs*, la précipitation des *alimens* avant que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité des boissons.

Celles que l'on prend chaudes ou tièdes ont un danger qui leur est plus particulièrement attaché; c'est de détruire cette fine *mucosité*

qui revêt et tapisse intérieurement l'*estomac*, les *intestins*, en général tous les *viscères* creux, et qui préserve leurs *nerfs* de la trop grande impression des *alimens*, ou des autres substances auxquelles ils donnent passage. Quand cette *mucosité* est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiède, chargée ordinairement de principes *âcres* qui augmentent le danger, les *nerfs*, se trouvant à nu, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit attentif à choisir les *alimens* les plus doux. Les *intestins* dépouillés, ainsi que l'*estomac*, de cette *mucosité*, deviennent susceptibles de *coliques*; et le mal se répandant jusqu'aux *membranes* internes de tous les petits *vaisseaux*, les *nerfs*, par-tout irrités, acquièrent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

Observation.

J'ai des exemples frappans des effets des liqueurs aqueuses, et particulièrement du *thé*. Un jeune médecin de mes amis, que l'amour de l'étude fit passer en Angleterre, fut sollicité par les diverses connaissances qu'il avait et qu'il se fit à Londres, de prendre le *thé* à la mode des Anglais, c'est-à-dire, toute la matinée et une partie de l'après-midi. Il s'aperçut, au bout de quelque temps, qu'il avait moins d'appétit; qu'il avait des bâillemens, des anéantissemens, etc. Cependant il continua de boire du *thé*, et il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en passer. Mais, soit que le *thé* qu'il prit ici ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenait à Londres, soit que ce fût la suite des effets principaux de cette quantité de boisson, soit que ces causes aient agi conjointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur

dans les *entrailles*. L'appétit le quitta presque absolument, et il serait infailliblement tombé malade s'il n'eût abandonné l'usage du *thé*. Je sais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué pour tout le monde. On voit tous les jours des gens se bien porter, quoiqu'ils boivent habituellement du *thé ;* mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.)

Dangers des ragoûts et des assaisonnemens.

L'art du cuisinier rend malsains plusieurs *alimens* qui ne le seraient point de leur nature. Rapprocher plusieurs ingrédiens de différentes espèces, pour faire un ragoût piquant ou une soupe succulente, c'est vouloir composer un vrai *poison*. Les assaisonnemens de haut goût, et préparés avec la *saumure*, etc., ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, et ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. Ce serait un bien pour l'humanité, que les cuisiniers, ainsi que leur art, fussent anéantis. La viande simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande. Elle suffit seule pour les gens en santé (ainsi que nous l'avons fait voir, note 1.re de ce Chap.); et les malades ont encore moins besoin de cuisiniers.

A qui ils conviennent.

(Les assaisonnemens ne devraient être regardés que comme des *remèdes ;* ils ne devraient être en usage que pour les personnes dont *l'estomac* a les *fibres* lâches, et dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques *stimulans* qui tirent leurs *fibres* de l'engourdissement ; tels sont le *sel*, le *poivre* et le *sucre :* le *sucre*, excellente production que la nature se plaît à répandre par-tout, et que, par *analyse*, on trouve

en abondance dans tous les *alimens*, sur-tout dans les *végétaux*. Un de mes parens, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand médecin, lui a souvent entendu dire que le *sucre* était la *panacée* des vieillards : aussi ce médecin, qui en faisait un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.)

Importance de l'eau dans le régime.

La partie liquide de nos *alimens* mérite également notre attention. L'*eau* est non-seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle entre dans la composition de la plus grande partie des *alimens* solides. La bonne *eau* est donc de très-grande importance dans le *régime*. La meilleure *eau* est celle qui est la plus pure et la moins chargée de parties *hétérogènes*.

L'*eau* dissout et entraîne une partie des corps sur lesquels elle coule ; elle peut donc être imprégnée de substances *minérales* ou *métalliques*, qui, la plupart, sont des *poisons*, qui, tout au moins, sont très-nuisibles. Aussi les habitans de certains pays de montagnes sont-ils sujets à des maladies particulières, qui, probablement, sont dues à l'*eau*. C'est ainsi que ceux qui habitent les Alpes et le Pic de Derby en Angleterre, ont de larges *tumeurs* ou des *goîtres* au cou. On impute, en général, cette maladie à l'*eau* de neige ; mais il y a plus lieu de croire qu'elle est due aux mines des montagnes à travers lesquelles sourdent ces *eaux*.

On reconnaît que l'*eau* est imprégnée de corps étrangers, par son poids, par sa couleur, par son goût, son odeur, son degré de chaleur, et par d'autres qualités sensibles ; mais l'*eau*, dont on doit faire usage comme *aliment*, doit être légère, sans couleur particulière, sans goût, sans odeur.

Qualités

(Il faut qu'elle soit douce, fraîche, ni fade

Ce que doit avoir l'eau pour être bonne.

ni amère; qu'elle mousse facilement avec le *savon ;* qu'elle cuise bien les légumes et qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'*eau* qui coule sur le sable qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes sont, en général, les plus pures et les plus limpides : les *eaux de sources* sont ensuite les meilleures: l'on peut donner le troisième rang à celles des rivières. Les *eaux* de puits, et celles des mares, des étangs, des citernes, et qui croupissent, sont les plus mauvaises. Les *eaux thermales* pures, comme celles de Plombières et de Dax, approchent du degré de pureté de l'*eau distillée.*

Où il faut puiser les eaux de rivières.

Il faut puiser l'*eau* d'une rivière dans le milieu de son lit : car lorsqu'on compare celle qui est prise sur ses bords exposés à l'ombre, et où le cours est lent, avec celle que l'on puise dans le courant, on y trouve une très-grande différence. Cette expérience est facile à faire à Paris, dont la *Seine* fournit la meilleure *eau de rivière* que l'on connaisse, comme le prouvent les analyses qui en ont été faites, et la *Dissertation sur la nature des eaux de la Seine*, par le C.en PARMENTIER.

Les *eaux* des petites rivières ont communément un goût fade, qui leur est communiqué par les substances *végétales* et *animales* en dissolution, sur lesquelles elles coulent. Cet inconvénient augmente dans les grandes chaleurs de l'été, à mesure que les *eaux* baissent.

Mauvaises qualités des eaux de puits, etc. Manière de les rendre potables.

Les *eaux de puits* peu profonds et creusés dans de nouvelles couches, offrent les mêmes phénomènes dans l'analyse. C'est par rapport à cette matière *extractive* et *putride* que les *eaux* des lieux marécageux et des tourbières, telles qu'on en trouve dans les Landes de Bordeaux, dans quelques cantons de la Flandre et de la Westphalie, sont si désagréables au goût et si

malsaines. Les *eaux de puits*, outre qu'elles sont dures et crues lorsqu'on les boit nouvellement puisées, causent quelquefois des *coliques d'estomac* et d'*entrailles* assez vives. On a observé qu'elles perdent cette dangereuse propriété lorsqu'elles ont été exposées pendant vingt-quatre ou trente-six heures au grand air, dans des vaisseaux de terre propres et bien évasés : alors elles conservent tout au plus une vertu légèrement purgative, et qui est toujours en raison des matières *salines*, et sur-tout des *sels marin et nitreux déliquescents* (*muriate de potasse, nitrate de potasse*) qu'elles contiennent.

Les *eaux* qui ont contracté quelque mauvaise odeur pour avoir croupi, ou pour avoir coulé à l'ombre sur un terrain plein d'herbes ou vaseux, perdent encore plus aisément leurs mauvaises qualités si on les fait chauffer, si on les expose ensuite à l'air libre pendant un ou deux jours, et si on les laisse ensuite filtrer dans des fontaines sablées.

Qualités des eaux de pluie et de neige.

Les *eaux de pluie* ou *de neige*, recueillies dans un temps qui n'est point orageux, quand il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, et reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vases de grès ou de terre, sont les meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont été purifiées par une espèce de *distillation* naturelle : elles sont pures, et ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-dessus.

Propriété de l'eau.

Si l'on a l'attention scrupuleuse de conserver l'*eau* pure, et telle que nous venons de la décrire, dans des vases de grès ou de terre, et non dans des vaisseaux de métal, et sur-tout de *cuivre*, alors elle facilite extrêmement les *digestions*, elle fortifie, elle entretient toutes les *évacuations*, elle prévient tous les engorge-

mens, elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette et la gaieté plus constante.

L'*eau* est la boisson que la nature a donnée à toutes les nations; elle l'a faite agréable pour tous les *palais;* elle a la vertu de dissoudre, non-seulement tous les *alimens*, mais même presque tous les corps. Les Grecs et les Romains la regardaient comme une *panacée* universelle. Elle est en effet un très-grand *remède*, toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les *aigreurs*, et quand la *bile* a acquis trop d'*âcreté*.

Utilité d'un verre d'eau le matin à jeun.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un ou plusieurs verres d'*eau* froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette *eau*, en qualité de puissant *dissolvant*, achève de dissoudre les restes des *alimens*, que pendant la nuit l'*estomac* privé d'action n'a pas digérés. Elle les entraîne; elle nettoie parfaitement ce *viscère* de toutes ses impuretés; et, en qualité de *fortifiant*, elle corrobore les *fibres* de *l'estomac :* elle est par rapport à ce *viscère*, ce que le *bain froid* est par rapport au corps.)

Presque tous les habitans de l'Angleterre sont dans la possibilité de se choisir leur *eau*, et rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévère dans ce choix. Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarrasser de ses qualités.

Avant qu'une *eau* soit amenée dans les grandes villes, la Police doit apporter l'attention la plus sévère à sa qualité, la plupart des maladies étant occasionnées ou aggravées par les mauvaises *eaux;* et lorsqu'une fois elle aura été

procurée à grands frais, le peuple ne s'avisera pas d'en abandonner l'usage.

Tout le monde connaît la méthode ordinaire de rendre l'*eau* claire en la *filtrant*, et de l'adoucir en l'exposant au soleil et à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous conseillerons seulement d'éviter, en général, de se servir des *eaux* qui ont séjourné longtemps dans des petits lacs, dans des étangs, etc., parce que ces *eaux* sont souvent corrompues par les substances *animales* et *végétales* qui y séjournent. Les bestiaux eux-mêmes sont souvent malades pour avoir bu, dans des saisons sèches, de l'*eau* de réservoirs, qui n'a point été renouvelée par des sources ou rafraîchie par les pluies. Les puits doivent être propres, et avoir une libre communication avec l'*air*.

Des liqueurs fermentées.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les *liqueurs fermentées*, puisqu'elles continuent toujours d'être la boisson commune des personnes qui peuvent les supporter, nous croyons qu'il est plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un usage si solidement établi.

Pourquoi les liqueurs fermentées sont nuisibles.

Ce ne sont pas les *liqueurs fermentées*, prises modérément, qui nuisent à la santé : c'est leur excès; c'est l'usage de celles qui sont mal préparées et *falsifiées* (4).

Maladies causées par les liqueurs falsifiées.

(4) La *falsification* des *vins* et des autres *liqueurs*, est une des causes les plus communes des maladies de l'*estomac* et des autres *viscères* de la *digestion*, sur-tout des diverses espèces de *coliques*, et en particulier de *celle de plomb*, dite aussi *colique des peintres* ou de *Poitou*, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, était de trouver un moyen facile et peu coûteux de reconnaître cette *falsification*, dans laquelle la *litharge* (*oxide*

Dangers des liqueurs fermentées trop fortes.

Les *liqueurs fermentées* trop fortes s'opposent à la *digestion*, au lieu de l'aider; elles relâ-

---

de plomb demi-vitreux) et d'autres préparations de *plomb*, jouent le plus grand rôle. Le célèbre GAUBIUS, au rapport de DEHAEN, *Parte X, Cap. II, Rationis medendi, edit.* in-12, *T. V, p.* 303, l'a trouvé dans une liqueur, connue des *physiciens* et des *chimistes* sous le nom d'*encre de sympathie* ou *sympathique*, et encore par ces derniers, sous le nom de *foie d'arsenic* (*oxide arsenical de potasse*), dont voici la composition, décrite par NEUMANN:

Prenez d'*orpiment*, (*oxide d'arsenic sulfuré jaune*), trois décagrammes (une once);
de *chaux vive*, six décagrammes (deux onces).

Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb.

Pulvérisez à part chacune de ces substances: mêlez: mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de *chimiste*: versez dessus quatre hectogrammes (douze onces) d'*eau* de pluie pure: bouchez l'ouverture de la bouteille: placez-la sur un *bain de sable* modérément chaud: laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures: retirez de dessus le *bain de sable*. Dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille: bouchez exactement et conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité d'*eau*, pendant une demi-heure, et l'on obtiendra la même liqueur.

Cette liqueur, bien faite, doit être blanche, très-limpide, et d'une odeur assez désagréable. Si on ne veut pas prendre la peine de la préparer soi-même, il faut la demander aux apothicaires, sous le nom de *foie d'arsenic* (*oxide arsenical de potasse*), ou leur donner la *recette* que nous venons de transcrire, d'après laquelle ils composeront cette liqueur. Car si on la demandait sous le nom d'*encre de sympathie*, ou d'*encre symphatique*, ils pourraient donner le *muriate de cobalt*, et on serait exposé à manquer les expériences, parce qu'il y a plusieurs espèces de cette *encre*, et que la seule qui réussisse, est celle qui est préparée comme nous le prescrivons.

Nous faisons cette observation, parce que plusieurs

chent et affaiblissent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui

---

personnes, qui ont voulu éprouver des *vins*, ont été trompées dans leurs espérances. Elles avaient demandé tout simplement de l'*encre de sympathie*, et on leur avait donné celle de HELLOT, c'est-à-dire, celle qui se colore par la chaleur, et que tous les *physiciens* connaissent. Lorsqu'on a celle dont nous donnons la *recette*, elle ne manque jamais. Nous pouvons l'assurer, comme ayant répété les expériences dont nous allons parler. On peut d'ailleurs consulter les *Observations sur les maladies épidémiques*, par LEPECQ DE LA CLOTURE, année 1770, pag. 73, note 15.

Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du *vinaigre*, dans lequel on aura dissous du *plomb* ou de la *litharge*, *(oxide de plomb demi-vitreux)*, il faut que ce *vinaigre* noircisse tout-à-coup, et qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée, et que, quand on voudra s'en servir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il serait même mieux, aussitôt qu'elle est faite, de la partager dans plusieurs petites bouteilles exactement fermées.

Manière d'éprouver les vins et autres liqueurs.

On prend un verre bien net : on le remplit à moitié du *vin* qu'on veut éprouver : on fait couler dedans quelques gouttes de cette *encre de sympathie*. Si le *vin*, de rouge qu'il était, devient aussitôt jaune, ensuite brun, enfin presque noir, et qu'en même temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de *plomb* avec lequel il aura été *falsifié*. Car le *vin* dans lequel il n'entre ni *plomb*, ni aucune de ses préparations, ne fait que pâlir par l'addition de cette liqueur.

GAUBIUS a poussé ses expériences jusques sur du *beurre*, dans un temps de disette de cet *aliment*. Le *beurre*, dit-il, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, et prend une couleur semblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'est

s'occupent de travaux pénibles ne peuvent se passer de *liqueurs fortes*. Cette opinion est une erreur.

On peut être fort et robuste sans boire de liqueurs fortes.

Les hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, sont non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

Effets de

Cependant, supposé que ces liqueurs contri-

---

point *falsifié*, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il serait à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, et un nombre infini d'autres personnes, sur-tout dans les grandes villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur *vin*, et force de le prendre au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais que sa composition entraine, la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience, la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus simples et des plus utiles.

Un autre avantage très-essentiel qui en résulterait, serait la nécessité dans laquelle ces épreuves réitérées mettraient les marchands de *vins*, de ne plus *falsifier* leurs marchandises, au moins avec le *plomb*, qui est un des *poisons* les plus mortels; et nous osons assurer que les leçons que ces expériences donneraient à ces marchands, feraient plus sur eux, que toutes les recherches de la police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre*, (*sulfure ammoniacal* ou *sulfure alkalin*), pour éprouver les *vins*; mais cette composition *chimique* a une odeur infecte, et la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste, voici la manière de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteraient point cette odeur. On verse un peu de *foie de soufre* en liqueur, sur un verre de *vin*; il se fait aussitôt un *précipité* dans le fond du verre. Si ce *précipité* est blanc, ou n'est coloré que par le *vin*, le *vin* n'est point *falsifié* par le *plomb*; si, au contraire, ce *précipité* est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient; et il en contient d'autant plus, que cette couleur approche plus de la noire.

buent

buent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en consument pas moins les forces de la vie, et elles amènent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une *fièvre* permanente, qui épuise les esprits, qui échauffe, enflamme le *sang*, et dispose à des maladies sans nombre. l'usage des liqueurs fortes.

(Le *vin*, dit MACQUER, *Dictionnaire de Chimie*, quand on en use habituellement en grande quantité et avec excès, est un vrai *poison lent*, d'autant plus dangereux qu'il est plus agréable, et qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de *vin*, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail les effets que produit le *vin* sur les hommes, en général, on verra qu'il y a à cet égard de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs *constitutions* et de leurs *tempéramens*. Pour une personne qui en boit habituellement de pur et en quantité assez grande sans en éprouver d'incommodités sensibles, sans que cela lui occasionne par la suite aucune maladie, ou paraisse abréger ses jours, mille autres détruisent entièrement leur santé et abrègent leur vie par l'usage habituel d'une quantité de *vin* moindre et mêlée avec de l'*eau*. Quoiqu'il soit toujours très-prudent et beaucoup plus sûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu à son ordinaire, cela devient indispensablement nécessaire pour ceux dont le *tempérament* ne se prête point naturellement à cette boisson. Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement et avec excès.

Comme les mauvais effets et les maladies qu'occasionne un trop grand usage de *vin*, viennent par degrés et sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hommes, et sur-tout de ceux qui sont

d'ailleurs assez sobres et assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article, prennent habituellement du *vin* plus qu'il ne leur en faut eu égard à leur *tempérament*, et ruinent peu-à-peu leur santé sans s'en apercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnaître que le *vin* est contraire, ou devient contraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent se tenir sur leurs gardes.

Signes auxquels on reconnaît que le vin est capable de nuire.

On peut être assuré que le *vin* est capable de nuire, lorsqu'après en avoir pris une quantité modérée, l'haleine prend une odeur vineuse; lorsqu'il occasionne *une agitation fébrile*; quelques rapports *aigres* et de légères douleurs de tête; lorsque, pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdissemens, des nausées et l'ivresse; enfin lorsque cette ivresse est sombre, chagrine, querelleuse, et portée à la colère ou à la fureur. Malheur à tout homme qui, ayant ressenti ces effets, contracte néanmoins l'habitude d'en boire une certaine quantité, et y persiste, ainsi que cela n'est que trop ordinaire! car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudens et infortunés ne manquent jamais de périr misérablement en langueur et d'une mort prématurée, c'est-à-dire, vers l'âge de cinquante et quelques années.

Maladies occasionnées par le vin.

Leurs maladies les plus ordinaires sont des *obstructions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *mésentère*, dans d'autres *viscères* du *bas-ventre*. Les *obstructions* occasionnent presque toujours, dans ces cas, une *hydropisie* incurable.

Effets du vin chez ceux qui le digèrent bien.

Ceux qui digèrent bien le *vin*, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une manière beaucoup moins sensible, les *symptômes* dont nous venons de parler : leur ivresse est

spirituelle, bahillarde, joyeuse : il est rare qu'ils périssent par les *obstructions* et l'*hydropisie* dont nous venons de parler. Malgré cela, le *vin* est d'autant plus dangereux pour eux, que, n'en éprouvant que des effets bons et agréables en apparence, ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer, et à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espèce vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la première; mais il est extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans; et le partage de leur vieillesse, lorsqu'ils y parviennent, est une *goutte* cruelle, ou la *paralysie*, la *stupidité*, l'*imbecillité*, et souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas, je crois, nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* et autres liqueurs de table, est encore infiniment plus pernicieux et plus meurtrier que celui du *vin* même.)

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop faibles en qualité, comme trop fortes. Les liqueurs qui ont peu de qualité, demandent à être bues dans leur nouveauté, sans quoi elles s'*aigrissent* et s'éventent; mais aussi, comme la *fermentation* n'est pas achevée, ces liqueurs nouvelles se débarrassent de leur *air* dans les *intestins*; delà les *vents*. Si d'un autre côté on les laisse vieillir, alors elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* et nuisent à la *digestion*. C'est pourquoi la *bière*, le *cidre*, etc., doivent avoir le degré de force nécessaire pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits; alors on peut les boire. Quand les *liqueurs fermentées* sont conservées trop long-temps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à l'*aigre*,

elles contractent cependant une dureté qui les rend malsaines.

Chaque famille devrait préparer elle-même ses liqueurs fermentées. Pourquoi?

Chaque famille devrait préparer ses *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation et la vente de ces boissons sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les *falsifier*.

Le grand objet, et de ceux qui les préparent, et de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or, il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité, qu'en employant les ingrédiens qui doivent en même temps les rendre fortes. Ce serait commettre une imprudence que de nommer les matières qu'on emploie tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuses : il suffit de dire que cette pratique est très-commune, et que tous les ingrédiens qu'on emploie à ce dessein sont de nature *narcotique* ou *stupéfiante*. Mais tous les *narcotiques* sont des espèces de *poisons :* on voit donc ce qu'il doit résulter de cet usage universel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point subitement, elles affectent cependant les *nerfs ;* elles relâchent et affaiblissent l'*estomac ;* elles vicient les *digestions*, etc. (5).

---

(5) Les *vins falsifiés* par toute autre substance que par le *plomb*, ne peuvent guère être reconnus que par leurs mauvais effets. Il est vrai que le *plomb* et ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cette intention, sur-tout dans les pays où les *vins* tournent facilement à l'*aigre*, parce que ce *métal*, réduit en *chaux (oxide)*, a la propriété de former avec l'*acide* du *vinaigre (acide acéteux)*, un *sel* d'une saveur sucrée assez agréable, qui n'altère en rien la couleur du *vin*, et qui arrête la *fermentation* et la *putréfaction* des *vins*. Il y a

Si les *liqueurs fermentées* étaient préparées sans fraude, et gardées pendant le temps que

---

une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses, qui sont employées à la *falsification* des *vins*, mais que, par la même prudence que celle qui a guidé l'auteur, nous ne nommerons pas; et la liqueur que nous venons de proposer, note précédente, n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on est donc encore exposé. BUCHAN a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr, le plus immanquable, celui de préparer soi-même ses *liqueurs fermentées*. C'est en applaudissant à ses vues, que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* et de la *bière*. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront et qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *bière*, sont le produit d'une opération de la nature, appelée *fermentation*, dont la marche et les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs: elles ne diffèrent que par les substances qui ont fourni les *sucs*; mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins, les pommes, les poires, n'ont besoin pour *fermenter* que d'être écrasés, tandis que les grains dont on fait la *bière* ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le *vin*; et tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du *cidre* et du *poiré*: ensuite nous viendrons à la *bière*.

Procédé pour faire le vin.

Manière de faire le vin.

Le *suc* des raisins, nouvellement exprimé, s'appelle *moût*; le peuple l'appelle *vin doux*. Il est trouble, fortement sucré, très-*laxatif*, et occasionne des *cours de ventre*, etc. Le *moût*, mis en repos dans un vaisseau convenable et dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, selon la nature, la quantité, et la température du lieu où il est exposé, commence à se gonfler et à se raréfier, ensorte que si le vaisseau est entièrement plein, il déborde et s'extravase. Il s'excite entre ses parties un mouvement intestin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou

chacune d'elles demande; si elles étaient bues avec modération, elles procureraient un avan-

---

frémissement, et ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface; il s'en dégage en même temps une vapeur méphitique *(gaz acide carbonique)* si subtile et si dangereuse, qu'elle est capable de faire périr en un instant les hommes et les animaux qui y sont exposés, si l'*air* dans lequel se fait cette opération n'est pas suffisamment renouvelé, comme nous le ferons voir, Tom. IV, Chap. LIII, §. III. On voit en même temps les parties grossières, les pepins, les pelures, etc., pousses par le mouvement de la *fermentation*, s'agiter en différens sens, et s'élever à la surface où elles forment une écume ou espèce de croûte molle et spongieuse qui couvre exactement la liqueur, et qu'on appelle *chapeau de la vendange*. Cette croûte se soulève et se fend de temps en temps, pour donner passage à l'*air (gaz)* qui se dégage, et à des parties d'écume qui s'échappent; après quoi elle se referme. Tous ces effets continuent jusqu'à ce que la *fermentation* venant à diminuer, ils cessent peu-à-peu. Alors la croûte qui n'est plus soutenue, se divise en plusieurs pièces qui tombent successivement au fond de la liqueur.

Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits.

Voilà le moment que, dans les départemens du midi, l'on saisit pour décuver. Mais il n'en est pas de même dans ceux de l'intérieur. L'expérience a appris aux cultivateurs, jaloux d'avoir le vin qu'ils récoltent doué de toutes les qualités dont il est susceptible, qu'il fallait avancer ou reculer ce moment en raison du climat, de la température de la saison, de la qualité des raisins, de leur maturité, de la quantité du principe sucré contenu dans le *moût*, et de beaucoup d'autres circonstances qu'il ne faut jamais perdre de vue. Mais, ne pouvant entrer dans les détails que cet objet important mériterait, parce que cela nous mènerait trop loin, nous nous empressons de renvoyer à l'excellent ouvrage que le C.^en^ CHAPTAL, aujourd'hui ministre de l'intérieur, a fait sur cette matière, et qu'on trouve dans le Tom. X du *Cours d'Agriculture*.

La liqueur tirée de la cuve est déjà très-différente de ce qu'était le *moût*. Elle n'a plus la même saveur douce

tage réel : mais si elles sont mal préparées ; si elles sont *falsifiées ;* si elles sont prises avec

---

et sucrée : celle qu'elle a, quoiqu'encore agréable, a quelque chose de très-relevé, et même de piquant. Elle n'est plus *laxative* comme le *moût ;* elle porte au contraire à la tête, et, prise en certaine quantité, elle occasionne l'ivresse. Cette première opération de la nature se nomme *fermentation spiritueuse sensible.* Mais pour que le *vin* parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la première ; c'est ce qu'on appelle *fermentation insensible.*

Le *vin* donc décuvé, enfermé dans des tonneaux bouchés et placés dans une cave ou dans un lieu frais, devient alors tranquille. Les parties étrangères qui étaient suspendues dans la liqueur et qui la troublaient, se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *lie,* et le *vin* devient clair. Mais il ne peut acquérir cette *diaphanéité,* sans éprouver un certain mouvement insensible, qui divise toutes les parties étrangères qui avaient échappé à la première *fermentation.* Un autre phenomène qui prouve ce mouvement insensible, c'est que le *vin* devient alors beaucoup plus spiritueux : c'est qu'il se sépare du *vin* une matière *saline, acide,* terreuse, qu'on nomme *tartre,* qui s'attache aux parois des vaisseaux dans lesquels on le conserve. Comme la saveur du *tartre* est dure et très-désagréable, il est évident que le *vin,* qui par l'effet de la *fermentation insensible* a gagné du spiritueux et s'est débarrassé de la plus grande partie de son *tartre,* doit être infiniment meilleur et plus agréable ; et c'est à cela qu'est due principalement la supériorité reconnue de tout le monde, du *vin* vieux sur le nouveau.

Pourquoi l'on préfère le vin vieux au nouveau.

Telle est l'opération de la nature pour la confection du *vin.* L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part, et que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de la cuve et l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel, c'est de lui que dépend la perfection du *vin ;* car si l'on ne saisit pas le point que l'expérience a déterminé dans chaque vignoble, ou la *fermentation* sera trop peu avancée, ou elle le sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvénients seront grands de part et d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de parcourir en

excès, elles doivent avoir les suites les plus funestes.

---

entier sa première période, il restera dans le *vin* une plus ou moins grande quantité de matières qui n'auront pas encore subi la *fermentation* : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles, dans les tonneaux, etc., occasionneront des phénomènes d'autant plus sensibles, que la première *fermentation* aura été interceptée trop tôt. Aussi il arrive toujours que ces *vins* se troublent, bouillonnent dans leurs vaisseaux, et en font casser un grand nombre, à cause de la grande quantité d'*air* et de vapeurs qui s'en dégagent pendant la *fermentation*.

Ce qui rend le vin mousseux, et le cas qu'on doit en faire.

On a un exemple de ces effets dans les *vins* qu'on nomme *mousseux*, tels que les *vins de Champagne*, et autres de cette espèce : on intercepte, ou même on supprime à dessein la *fermentation* sensible de ces *vins*, pour leur donner cette qualité *mousseuse*. Tout le monde sait que ces *vins* font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles ; qu'ils sont pétillans ; qu'ils se réduisent tout en *mousse* blanche, quand on les verse dans les verres, et qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive et plus piquante que celle des *vins* non *mousseux*. Ces qualités ne sont pas mauvaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satisfaire le goût et le caprice de certaines personnes, et ne doivent point être celles d'un bon *vin*, destiné à être bu habituellement.

Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une *fermentation sensible* assez complète, pour que la suite de cette *fermentation*, qui se fait avec le temps dans les vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Mais si le *vin*, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, est sujet aux accidens dont nous venons de parler, celui dont la première *fermentation* a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux : car toute liqueur *fermentescible* est, par sa nature, dans un mouvement *fermentatif* plus ou moins fort, suivant les circonstances, mais continuel depuis le premier instant de la *fermentation spiritueuse*, jusqu'à la *putréfaction* la plus entière. Il suit delà que, dès que la *fermentation spiritueuse* est parfaitement finie, et même

Nous recommandons à chaque famille de préparer elle-même, non-seulement les *liqueurs fermentées*, mais encore le *pain*. Le *pain* est

On devrait également faire soi-même son pain.

---

quelquefois avant, le *vin* commence à subir la *fermentation acide*.

Cette seconde *fermentation* est très-lente et insensible, quand le *vin* est dans des vaisseaux bien clos, et dans un lieu bien frais; mais elle se fait sans interruption, et gagne peu à peu, de sorte qu'après un certain temps, le *vin*, au lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'*aigre:* et ce mal est sans ressource, parce que la *fermentation* peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le seul remède est d'en faire du *vinaigre*. C'est le parti que prennent tous les marchands de *vin* qui sont honnetes; mais combien y en a-t-il? La plupart entassent *drogues* sur *drogues* pour faire disparaître ce goût *aigre;* et, comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, aussi bien que les *chaux de plomb (oxides de plomb)*, ils ne se font pas scrupule d'employer ce *poison*, qui ne manque pas d'occasionner les *coliques* les plus atroces, et meme quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre : ce qu'en font les m.ds de vins.

Si jamais quelqu'un se trouvait avoir de ces *vins* qui tournent à l'aigre, et qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du *vinaigre*, les seules substances qu'il pourrait employer, mais qui ne lui réussiraient pas toujours, seraient le *sucre*, le *miel*, et autres matières *alimenteuses* sucrées; et si elles réussissent, ce n'est que lorsque le *vin* est très-peu *acide*. Je connais une personne qui, ayant une pièce de *vin* tournée légèrement à l'*aigre*, le rendit très-potable en versant dans son tonneau cinquante livres de *suc* de raisins bien mûrs, nouvellement exprimé, et en prenant les précautions convenables.

MACQUER a lu à l'assemblée publique de l'Académie des Sciences, avril 1778, un Mémoire sur les moyens de corriger la verdeur des raisins, dans les années où la saison s'oppose à leur maturité. Ces moyens simples et confirmés par des expériences réitérées, sont de mettre dans la cuve, avec le *moût*, une quantité de *sucre* ou de *cassonade*, proportionnée à la verdeur qui empêcherait la *fermentation*. Il a été jusqu'à faire du *vin* très-passable avec le gros raisin nommé *verjus*.

Manière de corriger la verdeur des raisins.

un objet si essentiel à la vie, qu'on ne saurait apporter trop d'attention pour l'avoir pur et

---

Procédé pour faire le Vinaigre.

Manière de faire le vinaigre.

Pour convertir en *vinaigre* le *vin* tourné à l'*aigre*, et, en général, pour faire le *vinaigre*, la méthode consiste à mettre le *vin* que l'on veut faire *fermenter*, avec sa *lie* et son *tartre*, dans un lieu dont la température soit assez chaude, comme de 18 à 20 degrés: cette *fermentation* demandant plus de chaleur que la *spiritueuse*. Elle est aussi plus tumultueuse, et produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaisseaux dans lesquels se fait cette *fermentation*.

BOERHAAVE décrit un procédé, dans ses *Elémens de Chimie*, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement sur un de leurs fonds, et ouvertes supérieurement. A un pied au-dessus du fond de ces cuves, est établie une espèce de claie sur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, et par-dessus, des rafles de raisins, jusqu'au haut de la cuve. On distribue le *vin*, préparé comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de manière que l'une en soit totalement remplie, et que l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second ou troisième jour, la *fermentation* commence dans la cuve demi-pleine; on la laisse aller pendant vingt-quatre heures, après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entièrement pleine, et on répète ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la *fermentation* soit achevée; ce que l'on reconnaît à la cessation du mouvement de la cuve à demi pleine.

La *fermentation du vinaigre*, conduite de cette manière, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 degrés et au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changemens dont nous avons parlé, et alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le *vinaigre* ne se fait pas seulement avec du *vin*; on en fait encore avec du *cidre*, de la *bière*, etc.

Procédé pour faire la Bière.

Manière de faire la bière.

La *bière* est, à proprement parler, un *vin* de grain: c'est une liqueur *spiritueuse* qu'on peut faire avec toutes

salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du bon grain : il faut qu'il soit

---

les graines farineuses, mais pour laquelle on préfère communément l'*orge*. Si l'on prenait la *farine d'orge*, qu'on la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un degré de chaleur propre à la *fermentation spiritueuse*, cette *fermentation* ne se ferait que lentement et imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau *mucilagineuse* et collante, à un degré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvemens *fermentescibles*. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvéniens, en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe et qu'il renfle jusqu'à un certain degré; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination aussitôt que le germe, ou, comme disent les brasseurs, la *plume* commence à se montrer : pour cet effet, on torréfie légèrement le grain, en le faisant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain degré.

Cette germination et cette legère torréfaction, changent beaucoup la nature de la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain. La germination atténue considérablement, et détruit en quelque sorte totalement la *viscosité* du *mucilage*, et cela, lorsqu'elle n'est point portée trop loin, sans rien ôter de sa disposition à *fermenter* : au contraire, elle le change en un *suc* un peu sucré, comme il est aisé de s'en assurer en mâchant des grains qui commencent à germer. La légère torréfaction contribue aussi pour sa part à atténuer la matière *mucilagineuse fermentescible* du grain.

Ce que c'est que le malt ou drêche.

Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il est en état d'être moulu, et d'imprégner l'eau de beaucoup de sa substance, sans la réduire en colle, et sans lui communiquer de *viscosité*. Ce grain, ainsi préparé, se nomme *malt* ou *drêche*.

On broie ensuite le *malt*, et on en tire toute la substance dissoluble dans l'eau et *fermentescible*, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faisant bouillir dans des chaudières, jusqu'à un degré convenable; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme du *houblon*, pour rehausser la saveur de la

travaillé convenablement, et qu'il ne soit mélangé d'aucuns ingrédiens malsains. Cependant nous sommes forcés de convenir que ce n'est pas

---

bière, et la rendre capable de se conserver. Enfin, on met cette liqueur dans des vaisseaux, pour la laisser *fermenter* d'elle-même. C'est la nature qui fait le reste de l'ouvrage; il ne faut que l'aider par les moyens favorables à la *fermentation spiritueuse*, exposés plus haut, pag. 182 de ce vol. dans le courant de la note.

Depuis la première édition de cet ouvrage, il a paru un Traité sur la manière de perfectionner la *théorie* et la *pratique* de l'*Art de brasser*. L'auteur, JOHN RICHARDSON, après avoir dit que les brasseurs de Paris et de Flandres ignorent cet art, et que nôtre *bonne bière de mars* est un *misérable* breuvage, avance que nous pouvons boire d'aussi excellent *porter* et d'aussi agréable *ale* que les Anglais, si nous sommes attentifs au choix de l'eau et du *houblon*, et si nous savons saisir le moment où il faut arrêter la germination du grain et la *fermentation* de la liqueur.

Mais, comme JOHN RICHARDSON n'a pas entendu donner tous ses secrets, parce qu'il n'était pas de son intérêt de le faire, tout secret utile ayant son prix, et qu'il se réserve d'instruire les brasseurs qui jugeront à propos de mettre un prix à l'acquisition de ses connaissances, ses préceptes se réduisent à-peu-près à ceux que nous venons de donner, excepté qu'il prescrit de n'employer que l'*eau* la plus douce et la plus légère, et de rectifier celle qui n'a pas ces qualités, en l'exposant au soleil, et en modifiant l'action du feu qui doit faire l'extraction; d'arrêter la germination à l'instant où la *plume* cherche à poindre, car, tant qu'elle n'est pas à ce point, la substance sucrée n'est pas encore produite, et si elle sort des lobes, cette substance est détruite en proportion de la croissance de la *plume*; de ne se servir que de *houblon* bien mûr, afin qu'il possède cette *huile essentielle* en laquelle résident ses propriétés, et, lorsqu'on l'emploie sec, de ne se servir que de celui qui a été séché promptement et bien foulé dans des sacs, afin qu'il soit à l'abri de toute action de l'*air* extérieur; de suppléer à l'inactivité de la *fermentation*, par le moyen de la *levure*; enfin de retirer la liqueur du vaisseau dans lequel elle est mise

là toujours la conduite de ceux qui en font commerce. Leur objet est plutôt de plaire à la vue, que de consulter s'il peut nuire à la santé.

Le meilleur *pain* est celui qui n'est ni trop lourd ni trop léger; qui est bien *fermenté;* qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* et de *seigle* mêlés ensemble (6). Qualités qui constituent le meilleur pain.

à fermenter, dans l'instant où ce vaisseau se couvre de mousse, parce qu'alors la *fermentation vineuse* est complète.

Il observe de plus, que la couleur plus ou moins foncée de la *bière*, vient de la manière dont on fait sécher l'*orge;* que si on n'employait jamais que la chaleur du soleil, on aurait toujours une *bière* blanche, ou presque sans couleur; mais que n'ayant pas le soleil à ses ordres, et étant obligé de faire usage de différens fours, ou comme en France de canaux chauffés, les divers degrés de chaleur déterminent les teintes diverses de la *bière*.

(6) En 1774, année de la I.ère édition de cette traduction, et même en 1789 que j'en publiai la 4e., le conseil que l'auteur donne ici de faire soi-même son *pain*, et cette note que je crus devoir ajouter pour en enseigner la manipulation, ont pu paraître à la rigueur déplacés. Cependant, dans les années II, III et IV de la république (1794, 1795 et 1796 v. s.), qu'une disette réelle ou factice exerça de si cruels ravages parmi nous, combien de gens qui se seraient cru le moins dans le cas d'en faire usage, ont été dans la nécessité indispensable d'y avoir recours, parce que les boulangers ne fournissaient plus de *pain*, ou que celui qu'ils fournissaient n'était pas mangeable, ou enfin parce qu'ils faisaient payer trop cher la manipulation de la farine qu'on leur portait! On a vu alors chaque famille, se procurant de la farine à quelque prix que ce fût, faire faire du pain sous ses yeux par des gens qui jusques-là n'en avaient pas eu la première idée. J'ai vu des maîtres et maîtresses de maison le faire eux-mêmes, lorsque les domestiques ne pouvaient y réussir, et cette note était le guide qu'ils suivaient. Sans vouloir faire craindre des circonstances aussi malheureuses, nous pensons qu'il suffit qu'elle ait été déjà utile, pour être autorisés à la conserver.

La première chose à laquelle il faille faire attention

Ce serait passer les bornes que nous nous sommes prescrites, que de spécifier chaque espèce

---

quand on veut faire du *pain*, c'est au choix du grain. Car c'est toujours une économie mal entendue, dit avec raison le C.en PARMENTIER, que de préférer les *blés* de moyenne qualité, aux bons *blés*, à cause de leur cherte : les produits en farine et en pain de ces derniers, dédommagent au-delà de l'excédant du prix qu'on les a achetés.

Caractères du bon blé, On n'aura donc que de bon *blé*; et les caractères du meilleur sont : « d'être sec, dur, pesant, ramassé, bien « nourri, plus rond qu'ovale ; d'avoir la rainure peu pro- « fonde ; d'être lisse, clair à sa surface, et d'un blanc « jaunâtre dans son intérieur ; de sonner lorsqu'on le fait « sauter dans la main, et de céder aisément à l'intro- « duction du bras dans le sac qui le renferme.

Et du bon seigle. « Le bon *seigle* doit être clair, peu alongé, gros, sec « et pesant. »

Ce n'est pas assez d'être au fait de ces caractères ; il faut encore connaître ceux des bonnes farines produites par ces deux espèces de grains, parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achètent que de la farine pour faire leur *pain*, c'est que ceux qui possèdent le meilleur *blé* ne sont pas toujours sûrs, après l'avoir envoyé au moulin, d'en retirer la meilleure farine. « Le « meûnier, dit le même écrivain, malgré la vigilance la « plus active, peut à sa volonté, comme un joueur de « gobelets, à la faveur d'une ficelle, d'un geste, d'un « mot convenu, escamoter le *blé* en haut, en y substi- « tuant un grain de moindre qualité ; donner en bas plus « de son que de farine, et mettre par-là en défaut les « regards des *Argus*, sans qu'il soit trop possible de voir « la manœuvre, et de convaincre de fraude celui qui « serait capable de la faire. » Voilà ce qui fait désirer à cet auteur patriote, que le commerce des farines soit suppléé à celui des grains, « comme à Paris, où les « boulangers ont abandonné l'usage dans lequel ils étaient « d'envoyer leur *blé* au moulin et de bluter chez eux, « pour ne plus acheter que de la farine toute prete à « être employée. »

Caractères de la bonne farine de froment. Or, la meilleure farine de *froment* est « d'un jaune « citronné-pâle, sèche, grenue, pesante : elle s'attache « aux doigts, et, pressée dans la main, elle reste en une

d'*alimens ;* que de développer leur nature, leurs propriétés, et d'assigner leurs effets sur

---

« espèce de pelote, qui se brise dès que la main est « ouverte. Pour en juger plus exactement, il faut en « faire une boulette avec de l'eau. Si la pâte qui en ré- « sulte après l'avoir bien maniée, s'affermit prompte- « ment à l'air, prend du corps, et s'alonge sans se sé- « parer, c'est un signe alors que la farine est bonne, et « que le *blé* qui l'a fournie est de la meilleure qualité.

De la bonne farine de seigle.

« La farine de *seigle*, parfaitement moulue et blutée, « n'a pas l'œil jaune de celle de *froment*. Elle est douce « au toucher, d'un beau blanc, et exhale une odeur de « violette qui la caractérise. Si on en fait une boulette « avec de l'eau, la pâte qui en résulte n'est pas longue « et tenace comme celle du *blé ;* elle est au contraire « courte, grasse, s'attache aux doigts mouillés, et ne « se durcit pas promptement à l'air. »

De quoi dépend la bonne qualité du pain.

La bonne qualité du *pain* ne dépend nullement de la qualité de l'*eau* avec laquelle on le fabrique, mais du degré de chaleur qu'on donne à cette *eau*. Toutes sortes d'*eaux*, pourvu qu'elles soient potables, peuvent servir indifféremment à la préparation du *levain*, au pétrissage de la pâte, et à la fabrication du *pain*. Ainsi, c'est une erreur, comme le C.en PARMENTIER s'en est assuré par nombre d'expériences, de dire qu'il ne faut employer pour faire du *pain*, que l'*eau* où cuisent les légumes, et qui dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs, les boulangers de la capitale se servent pour la plupart d'*eau de puits*, qui n'a aucune de ces propriétés ; et on ne disconviendra pas, que le *pain* de Paris ne soit un des meilleurs qu'on mange en Europe. Ce n'est donc que du degré de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat.

En général, moins l'*eau* est chaude, et plus le *pain* est délicat. On a même observé, qu'il résultait toujours de la même farine trois qualités de *pain*, et que la meilleure était constamment celle qui avait été pétrie à l'*eau* froide.

Degré de chaleur que doit avoir l'eau.

L'*eau* qu'on emploiera, n'aura donc que le degré de chaleur qu'elle a quand il fait chaud : on la fera tiédir dans l'hiver, et un peu chauffer dans les gelées.

Mais la partie la plus essentielle, la plus délicate et la plus difficile de la fabrication du *pain*, est le *levain*, sans

chaque *constitution*. Au lieu d'entrer dans ce détail qui est plein de difficultés, et qui, dans

---

lequel on n'obtiendrait de toute farine pétrie avec de l'*eau*, qu'une galette plate, *visqueuse*, compacte, pesante, *indigeste* et sans goût. C'est encore une erreur que de croire que le *levain* le plus *aigre* et le plus vieux, est le meilleur. Plus il est avancé, moins il a de force. Il faut qu'il possède l'odeur vineuse, qu'il ne conserve qu'autant qu'il est bouffant et crenelé. Dès qu'il est applati, crevassé et coulant, il est *aigre*, et a dès-lors perdu sa vertu. Il faut le jeter, ou plutôt le renouveler, comme nous le dirons plus bas.

Ce que c'est que le levain; manière de s'en procurer de bon.

On donne le nom de *levain* à une quantité quelconque de pâte en *fermentation*, occasionnée par l'addition d'un peu de vieille pâte qu'on a conservée du pétrissage précédent. Voici la manière de se procurer du bon *levain*. La veille du jour où l'on doit cuire, et avant de se coucher, on mêle de cette vieille pâte dont nous venons de parler, avec le tiers de farine destinée à être employée en *pain*, et on délaye le tout avec de l'eau froide. On en forme une pâte ferme, qu'on laisse toute la nuit dans un des coins de la huche ou du pétrin, entourée de nouvelle farine qu'on élève en bourrelets, et qu'on foule afin qu'ils aient plus de solidité, et qu'ils contiennent mieux le *levain* dans ses limites; et le lendemain sur les six heures, il est en état d'être employé: car, au moyen de ce qu'on se sert d'eau froide, il faut sept à huit heures pour qu'il soit à son point; au lieu que, quand on emploie de l'eau chaude, il n'en faut que trois ou environ, et la pâte est toujours molle.

S'il se trouvait que le lendemain le *levain* fût passé, ou qu'il fût déjà tourné à l'*aigre*, comme il peut arriver dans les grandes chaleurs, ou lorsqu'il est survenu quelque orage pendant la nuit, il suffit alors de le renouveler, ou de le rafraîchir, en y ajoutant la moitié de son poids de farine et de l'eau froide, et au bout de trois heures il est en état d'être employé.

Manière de pétrir.

Lors donc qu'on est pourvu de bonne farine de *froment* et de *seigle*, car il est très-certain que la farine de *froment* ne suffit pas pour faire du *pain* nourrissant, et lorsqu'on a du *levain* tel que nous venons de le caractériser, on commence par mettre le *levain* tout entier, le

le fait, est peu important, nous allons proposer quelques règles relatives au choix des *alimens*.

---

sans le rompre, sur une partie d'eau, et on le delaye très-promptement et très-exactement, afin que l'eau, s'emparant de l'esprit qu'il contient, l'empêche de se dissiper, et qu'il ne reste aucuns grumeaux. Quand le *levain* est suffisamment délayé, on y ajoute le reste de l'eau, qui doit etre froide en été, pour rafraichir le mélange échauffé par l'action des mains et de l'air; tiède ou chaude au contraire en hiver, pour produire un effet opposé.

Alors on confond toute la farine destinée à être employée, avec ce *levain* ainsi délayé: on rassemble le tout en une masse uniforme, qu'on manie bien en la portant de gauche à droite et de droite à gauche, la soulevant et la découpant, la divisant avec les mains ouvertes; en pinçant et arrachant la pâte avec les doigts pliés et les pouces alongés: c'est ce qu'on appelle *fraser*. On la travaille encore et de la même manière, ayant l'attention chaque fois de ratisser le pétrin, et d'introduire ensuite dans la masse, avec un peu d'eau, la pâte qu'on en a détachée: la pâte est alors plus uniforme et plus ferme; c'est ce qu'on appelle *contre-fraser*. On termine le pétrissage en faisant un enfoncement dans la pâte ainsi *frasée* et *contre-frasée*; on y verse de l'eau: cette eau ajoutée après coup, et incorporée à force de travail dans la pâte, achève de diviser et de confondre les parties les plus grossières de la farine, et, par le mouvement continu, vif et prompt, forme de nouvel *air*, qui rend la pâte plus tenace, plus longue, plus égale et plus légère; ce qui produit un *pain* plus savoureux, plus persillé et plus blanc. On appelle ce troisième travail, le *bassinage* de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection que le bassinage donne à la pâte, on la bat en la pressant par les bords, en la pliant sur elle-même, en la pressant, l'étendant, la découpant avec les deux mains fermées, et la laissant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, on la retire du pétrin par parties, en la découpant et la battant encore, à mesure qu'on la met en masse sur le tour, où elle reste une demi-heure en hiver, afin qu'elle conserve

Aliments dont doivent user les

Les personnes faibles et qui ont la *fibre* lâche, s'abstiendront de toute espèce d'*alimens*

---

sa chaleur et entre en *fermentation* : il faut la tourner et la diviser au contraire sur-le-champ lorsqu'il fait chaud.

Ce qu'on entend par faire lever la pâte.

L'effet de la *fermentation* est de diviser et d'atténuer la pâte nouvelle ; d'y introduire beaucoup d'*air*, qui, ne pouvant se dégager entièrement à cause de la ténacité et de la consistance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités ; la soulève, la dilate et la gonfle : ce qui s'appelle la faire *lever* ; et c'est par cette raison qu'on a donné le nom de *levain* à cette portion de farine pétrie avec la vieille pâte, qui détermine tous ces effets.

Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte.

Mais cette opération demande un certain degré de chaleur pour se faire doucement, lentement et graduellement ; ensorte qu'il est essentiel, quand on est obligé d'accélérer ou de modérer la *fermentation*, de tâcher que les moyens opposés qu'on emploie, produisent toujours à peu près le même effet, c'est-à-dire, qu'elle soit à peu près le même temps à s'achever en été et en hiver. Pour cet effet, on met dans des paniers la pâte divisée en *pains*, enveloppée de toile ou de couverture, selon la saison ; et l'on songe à allumer le four, parce que le temps nécessaire pour le chauffer, est à peu près celui que la pâte exige pour que la *fermentation* soit parvenue à son point, ou que le *pain* ait ce qu'on appelle son apprêt.

Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine.

Pendant que le four chauffe, on va au pétrin ; on le ratisse pour faire avec ces ratissures, le *levain* de la cuisson prochaine : on y ajoute le double de farine et de l'eau froide, pour former une pâte ferme qu'on laisse dans le lieu le plus frais de la maison, enfermée dans un panier ou corbeille d'osier, saupoudrée de petit son ou de farine, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. On laisse ce panier exposé à l'air libre dans les temps chauds ; on l'enveloppe d'une couverture et on le tient chaudement quand il fait froid.

Caractères auxquels on reconnaît que la pâte est assez levée.

Au bout de deux heures ou environ que la pâte est dans les paniers, on va voir si la *fermentation* est au degré qu'on le désire ; et on s'aperçoit que la pâte a assez *levé*, quand elle a acquis un volume considérable, et qu'elle résiste aux doigts qui la pressent, sans se rompre à la surface.

visqueux, ainsi que de ceux qui sont de difficile *digestion*. Cependant il faut que les *ali-*

personnes faibles et relachées.

Lorsque la pâte est levée comme nous venons de le dire, elle est en état d'être mise au four, dont la chaleur doit être telle, qu'en jetant une pincée de farine à l'entrée, elle roussisse sur-le-champ. C'est-là qu'en se cuisant, la pâte se dilate encore davantage, par la raréfaction de l'*air* et de la substance *spiritueuse* renfermée entre ses parties. Elle forme un *pain* tout rempli d'yeux, par conséquent léger, et totalement différent des masses lourdes, compactes, *visqueuses* et *indigestes*, qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farine qui n'a pas levé.

Degré de chaleur que doit avoir le four.

Le *pain* reste dans le four un temps proportionné à sa grosseur. En général, plus le *pain* est blanc, moins il est long à cuire : c'est environ une heure et demie pour la pâte la plus ferme, et trois quarts d'heure pour celle qui est la plus légère. On s'aperçoit que le *pain* est cuit quand en frappant dessus du bout du doigt, il résonne avec force, et lorsque la baisure pressée par la main revient comme un ressort.

Combien de temps le pain est à cuire, et comment on reconnaît qu'il est bien cuit.

Les *pains* hors du four doivent être mis à l'air libre, et jamais renfermés qu'ils ne soient parfaitement refroidis.

Le pain chaud doit être exposé à l'air.

Le *pain* fait avec la *levure de bière*, est le plus délicat ; mais, s'il est bon le premier jour, le lendemain il est sec, gris, amer, et très-souvent désagréable. Voilà pourquoi le *pain* mollet, qui est fait avec cette *levure*, n'est pas de garde.

Caractère du pain fait avec la levure de bière.

Nous avons réformé cette note sur l'excellent ouvrage du C.en PARMENTIER, intitulé : *Le parfait Boulanger*. Il serait à souhaiter qu'il fût plus répandu dans les départemens, ou qu'au moins tous les citoyens en eussent l'abrégé qu'il en a donné lui-même, sous le titre d'*Avis aux bonnes Ménagères des villes et des campagnes*. On y trouve les détails les plus intéressans et les plus utiles sur ce qu'on doit penser de la *levure*, dont on fait usage surtout dans les villes où il y a des brasseries ; sur le son et le *sel (muriate de soude)* qu'on introduit dans la pâte ; sur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, etc. : objets dont nous sentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer ici, à moins que nous n'eussions transcrit tout l'ouvrage ; et nous sommes forcés de nous concentrer dans le cercle étroit du nécessaire.

mens dont ils feront usage soient solides, et que ces personnes fassent très-souvent de l'*exercice* en plein *air*.

Les personnes qui abondent en sang;

Ceux qui abondent en *sang* doivent être scrupuleux dans l'usage des nourritures trop succulentes : ils doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *bière* forte, etc. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en *pain* et en substances *végétales*; et leur boisson doit être de l'*eau*, du *petit-lait* ou de la *bière*.

Celles qui sont grasses;

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses et *huileuses*. Elles doivent manger souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, et tout ce qui peut exciter, favoriser la *transpiration* et l'*urine*. Elles boiront de l'*eau*, du *café* (7), du *thé*. Elles doivent prendre beaucoup d'*exercice* et peu dormir.

Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux.

(7) Le *café* est un stimulant puissant qui irrite fortement les *fibres*, par son *huile amère* et *aromatique*. Ces qualités doivent en faire bannir l'usage ordinaire qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journalière des *fibres* de l'*estomac*, détruit à la fin leur force. Elle entraîne la *mucosité* de ce *viscère* : les *nerfs* sont irrités, et ils acquièrent une mobilité singulière; les forces se détruisent, et l'on tombe dans les *fièvres lentes*, et dans une foule de maux dont trop souvent on cherche à se cacher la cause, et qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette *âcreté* alliée à une *huile* parait non-seulement infecter les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaisseaux*.

Propriétés du café.

Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le *thé* dont nous avons parlé pag. 165 et suiv. de ce Vol.; 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose; 2°. parce qu'il contient une farine *digestible* et nourrissante. Ces qualités, jointes à son *huile amère* et *aromatique*, lui mériteraient une place distinguée dans les *pharmacies* à la tête des *stomachiques*, dont il serait le plus agréable et un des plus puissans. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit; il brise les matières glaireuses,

Ses avantages quand

Digitized by Google

Celles qui sont maigres suivront un *régime* contraire. Les maigres;

Les personnes sujettes aux *acidités*, ou chez qui les *alimens* excitent des *aigreurs* dans l'*estomac*, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkalescence*, doivent sur-tout user de substances *végétales acides*. Celles qui sont sujettes aux aigreurs et aux rapports alkalescens;

Les *goutteux*, ceux qui sont attaqués d'affaissement et de l'*affection hypocondriaque*, les femmes malades et affectées de l'*affection hystérique*, doivent éviter toutes les substances *venteuses*; toutes celles qui sont *visqueuses* ou de difficile *digestion*; tout ce qui est salé ou fumé; tout ce qui est *austère*, *acide* et propre à s'*aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être légère, maigre, *rafraîchissante* et de nature relâchante. Les goutteux et les vaporeux.

Le *régime* doit être proportionné, non-seulement à l'âge et au *tempérament*, mais encore Le régime doit être proportion-

---

de l'*estomac*; il en ranime l'action; il dissipe les pesanteurs et les maux de tête qui dependent du derangement des *digestions*; il épure même les idées et aiguise l'esprit, s'il en faut croire les *gens de lettres*. il est pris rarement.

Le *lait* diminue un peu l'irritation que le *café* occasionne, mais n'en detruit pas tous les mauvais effets; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connais des personnes qui digèrent parfaitement le *lait* seul, meme le *lait* coupé avec de l'eau, et à qui le *café* à l'*eau*, pris de temps à autre, ne cause aucun inconvénient: ces personnes cependant éprouvent des *coliques d'estomac* et d'*entrailles*, plus ou moins fortes, quand elles prennent du *café au lait*; d'autres sont purgées, etc. Inconvéniens particuliers au café au lait.

D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du *café*: mais, comme le dit fort bien l'auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses qui ont les *fibres* molles, et qui ont besoin de temps en temps d'un *stimulant*; et, comme il le dit ensuite, il est contraire aux personnes maigres. A qui le café convient de préférence.

né à la manière de vivre.

à la manière de vivre. Un homme sédentaire et un homme de lettres, doivent moins manger que ceux qui s'occupent à des travaux pénibles, en plein *air*. La plupart des *alimens* qui digèrent très-bien dans l'*estomac* d'un paysan, pourraient être *indigestes* pour celui d'un citadin ; et ce dernier pourrait vivre de ce qui à peine sustenterait le premier.

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi?

Le *régime* ne doit point être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*alimens* peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous donne la nature, qui a tant varié les *alimens*, et qui a donné aux hommes du goût pour différentes espèces de nourritures.

Régime des personnes attaquées de quelque maladie particulière.

Ceux qui sont attaqués d'une maladie particulière, doivent éviter les *alimens* qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les *goutteux* ne doivent point boire de *vin*, ne doivent point user de mets forts et succulens, et doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui sont attaqués de *gravelle* doivent s'interdire tous les *alimens austères* et *astringens*, et les *scorbutiques* doivent s'interdire toute substance *animale*, etc.

Alimens qui conviennent aux enfans, aux adultes et aux vieillards.

Dans le premier âge de la vie, les *alimens* doivent être légers, mais nourrissans, et répétés souvent. Les *alimens* solides et qui ont un certain degré de tenacité, sont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme qui est sur son déclin semble approcher du premier âge, et il demande le régime de cette période ; ses *alimens* doivent donc être légers et plus *délayans* que ceux de l'âge moyen, et même répétés plus souvent.

Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi?

Il ne suffit pas pour la santé que le *régime* soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès :

mais bien loin de raccommoder la machine, il la rend ordinairement pire. L'*estomac* et les *intestins*, trop distendus par les *alimens*, perdent leur *ton*, et un long jeûne les rend faibles et les gonfle de *vents*. C'est ainsi que la gourmandise et l'abstinence détruisent également les *puissances digestives*.

Il faut prendre des alimens plusieurs fois par jour. Pourquoi ?

Il est nécessaire de prendre des *alimens* plusieurs fois par jour, non-seulement pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état sain. Nos humeurs, même lorsque nous jouissons de la santé, ont une tendance à la *putridité*, si l'on ne les répare point par des *alimens* frais, souvent répétés. Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre, la *putréfaction* s'ensuit bientôt, et occasionne des *fièvres* dangereuses, (comme nous l'avons fait voir, note 3, pag. 107 et suiv. de ce Vol.) Les repas réglés sont donc nécessaires. On ne peut jouir d'une parfaite santé, si les *vaisseaux* sont sans cesse surchargés de substance nutritive, ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvelées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne est nuisible aux jeunes gens et aux vieillards.

Le jeûne forcé est singulièrement nuisible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppose à leur accroissement et les empêche de se fortifier. Il n'est pas moins dangereux pour les vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux *vents*. Le jeûne, non-seulement fomente cette maladie, mais encore la rend dangereuse, et quelquefois funeste. Ces personnes, dans le temps que leur *estomac* est vide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de faiblesse. On peut remédier à cet acident par un peu de pain avec un verre de *vin*, ou par quelque autre *aliment* solide.

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ?

Il est plus que probable que la plupart des morts subites, si fréquentes parmi les vieillards, sont dues à un jeûne trop long qui épuise les forces et occasionne des *vents*. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de *thé* et un morceau de pain, depuis neuf heures du soir jusqu'à deux ou trois heures après midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit, de procurer une mauvaise qualité aux humeurs et des *vents* dans les *intestins* : accidens que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

Le soupé doit être léger ; mais le déjeûné doit être solide.

C'est un usage fort ordinaire de déjeûner légèrement et de souper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on soupe tard, on ne doit manger à ce repas que des *alimens* légers (8).

Pourquoi les grands soupés sont dangereux.

(8) Deux raisons ont conduit l'auteur à donner ce conseil. La première, est que le sommeil portant déjà plus de *sang* à la tête, il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des *vaisseaux* par un grand soupé. Le grincement de dents, toujours plus fort quand on a beaucoup soupé, et qui arrive à beaucoup d'enfans, même à quelques adultes, pendant le sommeil, prouve cette plénitude du *cerveau*. La seconde, relative à quelques personnes, sur-tout aux *gens de lettres*, est que le sommeil chez ces personnes étant fort leger, s'il y a dans l'*estomac* beaucoup d'*alimens*, ils forment un principe d'*irritation* qui, tenant tous les *nerfs* dans un etat d'agitation, trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées, parce qu'elles n'en ont pas la force ; mais elles ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond qui forme le sommeil : cet etat fatigue excessivement et ruine la santé.

Pour éviter tous ces inconveniens il faut faire de ces soupés legers qui, comme on le disait de ceux de PLA-

Mais le déjeûné doit toujours être solide. Si l'on soupe légèrement, qu'on aille se cou-

---

TON, sont agréables pour le jour et pour le lendemain, et qui laissent le corps sain et l'esprit libre ; au lieu qu'après un soupé abondant on a la tete embarrassée, le corps fatigué, l'esprit abattu et incapable de s'occuper avec succès. Ecoutons encore HORACE : on ne peut se lasser de lire et d'admirer ce philosophe aimable, cet excellent poète. « Voyez, dit-il, les visages pâles de « ces gens qui sortent d'une grande table. Il y a plus ; « le corps fatigué des excès de la veille, appesantit l'es- « prit, et rend terrestre cette parcelle de la divinité, « ce souffle qui nous anime ; au lieu que l'homme sobre « se couche, s'endort et se lève plein de vigueur, pour « reprendre ses occupations. »

. . . . . *Vides, ut pallidus omnis*
Cœnâ desurgat dubiâ? Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unâ;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius, curata sopori
Membra dedit, vegetus prœscripta ad munia surgit.

HORAT. Lib. II, Sat. II, v. 76 et seqq.

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper : nous pensons au contraire que la plupart de ceux qui ont pris cette habitude ont le plus grand tort ; car, pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas sans en être incommodées, beaucoup ont l'*estomac* trop sensible, les *nerfs* trop délicats pour pouvoir rester longtemps sans prendre d'*alimens*. Les *sucs digestifs* acquièrent alors une *âcreté* qui, n'étant pas enveloppée par les *alimens*, irrite l'*estomac* ; et cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Elles courent d'ailleurs tous les risques de celles qui supportent un long jeûne, et dont on a parlé pag. 199 de ce vol. Mais il y a des gens qui font plus, ils ne soupent ni ne déjeûnent ; ils ne font que dîner ; et bien que je ne puisse disconvenir qu'il y en a qui vivent de cette sorte sans en être autrement incommodés, cependant je dois avouer avec la même franchise que j'en ai peu vu de bien portans. Presque tous sont accablés de *vents*, et passent les après-dinées dans

cher aussi-tôt après, et qu'on se lève le lendemain de bonne heure, on aura assurément grand appétit pour le déjeûné, et on doit le satisfaire convenablement. (En général on ne déjeûne pas assez, ou le repas appelé déjeûné n'est pas assez copieux. Que ceux qui sont grands mangeurs ou qui ont grand appétit, fassent du déjeûné un véritable repas; qu'ils dînent convenablement, et ils pourront se contenter de prendre peu de chose à souper.)

Dangers de trop manger.

Il est vrai que les personnes fortes et d'une bonne santé ne souffrent pas autant du jeûne que celles qui sont faibles et délicates, mais elles courent de grands risques de son contraire, c'est-à-dire, de la réplétion. La plupart des maladies, et sur-tout les *fièvres*, sont dues à la *pléthore* ou à la trop grande réplétion des

---

des malaises qui sont de véritables maladies *fébriles*. La quantité d'*alimens* qu'il leur a fallu prendre, tient l'estomac dans une distension douloureuse, dont la poitrine et le bas-ventre se ressentent; et on les voit dans l'impossibilité de se livrer à aucune sorte d'occupation, même aux plaisirs de la conversation. Il faut ou qu'ils dorment, ou qu'ils restent dans une inaction absolue pendant quelques heures; ce qui, avec celles employées au dîné, fait un quart ou même un tiers du jour de perdu. Bel emploi du temps! Je connais une personne qui est sans cesse tourmentée d'*indigestions*, de *coliques*, de *constipations* ou de *dévoiemens* qui se succèdent tour à tour, qui pour toutes ces raisons est sans cesse à se médicamenter, et qui se guérirait tout-à-coup si elle voulait renoncer à ne faire qu'un seul repas. Elle en a l'expérience; elle a essayé d'en faire trois et de dîner légèrement, elle s'en trouvait parfaitement bien; mais, gourmande, elle n'a pu résister au plaisir de beaucoup manger de suite; et avec les longs dînés sont revenus tous ses maux dont elle ne guérira jamais, et auxquels elle ne peut manquer de succomber promptement, parce qu'à la gourmandise elle joint la manie des drogues.

vaisseaux. Les hommes forts, et ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de *sang*, que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture trop abondante et trop succulente, les *vaisseaux* se trouvent trop distendus, et il s'ensuit des *obstructions*, des *inflammations*, etc. Aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de *fièvres inflammatoires* et *éruptives* après un grand repas ou après une débauche.

Tout changement subit dans le régime est dangereux : comment il faut s'y prendre, quand on est forcé de changer son régime.

Tout grand changement subit dans le *régime* est dangereux. Certains *alimens*, quoique moins sains, conviennent mieux à un *estomac* qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui seraient plus salutaires, s'il n'y était point habitué. C'est pourquoi, quand on est obligé de changer de *régime*, on ne doit le faire que par degré ; car le passage subit d'une vie peu nourrissante à un *régime* succulent et recherché, ou de ce *régime* à un *régime* contraire, peut troubler les *fonctions animales*, au point de déranger la santé, ou même occasionner des maladies mortelles.

Jusqu'à quel point le régime doit être réglé.

Quand nous recommandons de la règle dans le *régime*, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés que les occasions pourraient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès jusqu'à un certain degré ; et vivre trop régulièrement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois, soit en plus, soit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours la plus grande attention de ne jamais s'écarter des règles de la modération et

de la *tempérance*, comme le prescrit CELSE, par le conseil exposé, fin du Chap. XII. de ce Volume.

Manière fausse dont on raisonne sur les alimens.

Les *alimens* sont, de toutes les parties du *régime*, celle sur laquelle on se mêle de raisonner avec le plus d'assurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition qu'elle a reçue de ses aïeux, et qu'elle transmet à ses enfans. Il est, par exemple, des maisons dans lesquelles il n'entre pas de gibier : dans d'autres, c'est le mouton, le pigeon, etc. : dans d'autres, c'est le veau; ce sont certaines espèces de poissons; c'est de la salade, certaine espèce de légume, etc. Chacun conclut différemment sur les mêmes objets, et chacun se croit fondé, ou veut persuader qu'il l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner que d'après le goût particulier qui entraîne, comme malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mère qui a de la répugnance pour les *huîtres*, par exemple, ne souffrira jamais que ses enfans en mangent, tant qu'ils seront sous sa direction; et la raison qu'elle en donne, est que ce coquillage ne vaut rien : elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connais une dame qui n'avait jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les sauces, jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mère, qui n'en avait point mangé non plus, n'avait donné d'autres raisons, sinon qu'ils échauffaient; et sa fille raisonnait de même. Enfin cette dernière devint sujette à des agacemens d'*estomac*, qui revenaient assez périodiquement, et pendant lesquels elle rejetait tout ce qu'elle prenait, même le bouillon et le pain, qui faisaient habituellement le principal de sa nourriture. Les bons *alimens*, si utiles dans ces cas, n'étaient

d'aucun secours : on était extrêmement embarrassé. On proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs, comme un *aliment* léger, nourrissant et très-sain ; mais cette femme les rejeta toujours, parce qu'étant d'une *constitution* resserrée, et étant très-persuadée qu'ils échauffaient, elle ne doutait pas qu'ils n'empirassent son état. Cependant, dans un de ses *accès*, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, ayant essayé de toutes les espèces de mets, et aucun ne pouvant passer, se sentant d'ailleurs affaiblie, elle se laissa déterminer à prendre un œuf à la mouillette, qui passa bien : elle en prit un second, un troisième, qui passèrent de même ; et successivement ils devinrent la base de sa nourriture, au point que, pendant trois ou quatre ans, elle ne soupa qu'avec deux œufs frais ; et elle dit elle-même que, si elle n'avait pas triomphé du préjugé qu'elle avait reçu de sa mère, elle serait morte de faim. Elle n'a été ni plus resserrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle en fît usage.

On pourrait produire des observations pour chaque espèce d'*alimens ;* mais nous nous bornerons aux suivantes. Un homme disait et répétait avec affectation, qu'il ne mangeait point de veau, de quelque manière qu'il fût accommodé, sans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce propos parut ridicule, étant tenu par un homme bien portant, se proposa de le faire revenir de son préjugé. Il lui donna un jour un dîné dans lequel on ne servit que du veau ; mais les plats étaient tellement masqués, que notre homme ne reconnut que le rôti. Il mangea, et beaucoup, de tous, excepté du dernier, auquel il ne voulut point toucher. On se doute bien qu'on ne le força point. Deux jours après, il revint dans

la même maison. On lui demanda comment il s'était trouvé du diné de la surveille : il répondit qu'il l'avait trouvé fort bon, et qu'il était très-bien portant. Enfin, après l'avoir fait convenir qu'il n'avait point été dévoyé, on lui avoua qu'il n'avait mangé que du veau : il n'en voulut rien croire. On lui proposa de lui donner une seconde fois le même diné; il l'accepta; et depuis ce temps il mange du veau comme de toute autre viande.

Un autre homme fait un soupé avec trois de ses amis qui partaient pour un voyage. Entre autres mets, on sert de la raie. Il n'avait pas une répugnance marquée pour ce poisson; cependant il n'en mangeait pas volontiers : aussi n'en mangea-t-il que peu, et beaucoup des autres plats, parce qu'il est gourmand. Pendant la nuit, il eut un *vomissement* considérable : il ne manqua pas d'en accuser la raie, à laquelle il promit de ne jamais toucher. Effectivement, il y avait renoncé, et il voulait persuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poisson, qui, à ce qu'il disait, causait des *indigestions* mortelles, lorsqu'il reçut une lettre d'un de ses amis voyageurs, qui lui mandait qu'ils avaient été très-incommodés la nuit de leur départ; qu'ils avaient eu une *indigestion* et des *vomissemens ;* qu'un d'eux en était encore malade, et que le médecin qu'on avait appelé aussi-tôt leur arrivée dans leur ville, avait dit qu'ils avaient été empoisonnés avec du *vert de gris (oxide de cuivre vert)*. On finissait par lui demander s'il n'avait pas été lui-même malade, et par le prier de chercher à savoir si, chez le traiteur où ils avaient soupé, on ne trouverait point de trace de ce fait. Il alla aussitôt trouver un militaire qui prenait ses repas

chez ce traiteur, et qui, d'après ses questions, lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avaient soupé ce soir-là dans cette maison, étaient venus le lendemain, ou quelques jours après, faire des plaintes, et que le traiteur avait sur-le-champ fait rétamer ses casseroles.

Cet homme était cependant bien persuadé, avant cet éclaircissement, que c'était la raie qui l'avait rendu malade. Combien de gens sont dans ce cas! Combien qui, lorsqu'ils se trouvent incommodés après un repas, ne manquent pas d'accuser, entre tous les *alimens* qu'ils ont pris, celui qu'ils aiment le moins!

Ce n'est pas que nous ne sachions qu'il est des goûts véritablement inspirés par la nature, d'après lesquels la répugnance pour telle ou telle espèce d'*alimens* se trouve fondée, au point que la résolution la plus ferme et les efforts les plus réitérés ne peuvent venir à bout de la surmonter. Il arrive même souvent que cette répugnance naturelle a pour objet, des *alimens* qui seraient réellement contraires à la *constitution* et au *tempérament*. Cette inspiration de la nature va encore plus loin dans l'état de maladie: elle va, le plus souvent, jusqu'à indiquer l'espèce de boisson, d'*alimens*, et même de *remèdes* qui conviennent dans telle ou telle circonstance de la maladie, comme nous le ferons voir Tom. II, Chap. II, note 8.

Il n'est pas douteux qu'en état et de santé, et de maladie, cette inspiration ne doive être respectée, puisqu'on ne pourrait la braver impunément. Mais, avant que de prendre un parti décidé, il faut que l'on soit certain qu'il est fondé; et cette certitude ne peut s'acquérir que par l'expérience. Il paraît donc raisonnable, quand on se porte bien d'ailleurs, et que l'*ali-*

ment offert est un de ceux dont la plupart des hommes font tous les jours usage avec sûreté ; il paraît, dis-je, raisonnable alors de ne le rejeter qu'après en avoir essayé une, deux et même trois fois.

De tous les alimens servis journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes.

Car soyons bien persuadés que de tous les *alimens* adoptés universellement, et qu'on sert tous les jours sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, et qu'ils ne le sont jamais que relativement à la *constitution* et à la disposition actuelle de celui qui les prend. Il est même douteux qu'il y en ait d'essentiellement *échauffans*, d'essentiellement *venteux*, etc. Ne voyons-nous pas tous les jours des gens faire usage de *vin*, de *liqueurs*, de *café*, et même avec excès, sans en paraître plus échauffés? et parmi ceux qui sont sujets aux *vents*, n'en voit-on pas qui ont toujours cette maladie, quoiqu'ils s'abstiennent scrupuleusement de *légumes*, surtout de *haricots*, de *pois*, de *lentilles*, qui passent pour les plus *venteux?* D'un autre côté, ceux qui mangent de ces mêmes *légumes*, soit par goût, soit par nécessité, ne connaissent souvent pas la maladie des *vents*, et jouissent d'ailleurs d'une très-bonne santé. (*Voyez* Tom. III, Chap. XXIX, § II, Art. II; et Chap. XLV, §. X.) Il est donc plus que probable que les effets de certains *alimens* n'ont point leur cause dans leur substance, mais bien dans la manière dont ils sont digérés: ce qui tient absolument à la nature des puissances digestives (9).

(9) Comme il faut que les médecins et les malades s'entendent, nous ne continuerons pas moins de donner dans cet ouvrage, l'épithète de *venteux*, d'*échauffans*, etc. aux *alimens* qui passent pour avoir ces qualités, parce que l'*échauffement* ou les *vents* étant l'effet im-

Or,

Or, vouloir s'abstenir par caprice, par fantaisie, ou même par crainte, comme il n'arrive que trop souvent, de certains *alimens*, c'est s'annoncer au moins comme irréfléchi; c'est se priver du plaisir de varier les mets, plaisir inspiré par la nature elle-même, qui a tant varié les objets de la nourriture; c'est s'ôter une ressource pour les cas où l'on est dans l'impossibilité de choisir ses *alimens*, comme lorsqu'on est hors de chez soi, en voyage, etc.; c'est enfin s'exposer à souffrir quelquefois la faim, et à ne pas se nourrir convenablement : source de maladies sans nombre, comme on l'a fait voir note 3, pag. 107 et suiv. de ce Vol.

---

immédiat des *digestions*, il est tout simple que les malades sur-tout s'empressent de regarder ces *alimens* comme en étant la cause.

CHAPITRE IV.

De l'Air.

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi ?

L'*AIR malsain* est une cause très-ordinaire de maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expose. Les hommes, en général, donnent quelqu'attention à ce qu'ils mangent et à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils respirent, quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits et plus funestes que les effets des premiers.

L'*air*, ainsi que l'*eau*, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact; et souvent il est imprégné de particules si nuisibles, qu'il occasionne une mort subite, comme nous le ferons voir, Tom. IV, chap. LIII, §. III. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce qu'alors la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes.

Les influences d'un *air malsain* sont, en général, d'autant plus nuisibles à la santé, qu'elles sont imperceptibles. En conséquence, ce seront celles dont nous nous occuperons, et nous allons tâcher d'exposer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'*air* peut devenir nuisible de plusieurs manières. Tout ce qui peut altérer, à un certain degré, sa pureté, sa chaleur, sa fraîcheur, son humidité, le rend malsain.

Effets de l'air trop chaud;

Par exemple, l'*air* trop chaud dissipe les parties *lymphatiques* du sang, exalte la *bile*, dessèche et épaissit les humeurs : delà *les*

fièvres bilieuses et *inflammatoires*, le *choleta-morbus*, etc.

L'*air* trop froid arrête la *transpiration*, donne de la rigidité aux *solides* et congèle les *fluides* : delà les *rhumatismes*, les *rhumes*, les *catarrhes*, et autres maladies de la gorge, de la *poitrine*, etc. Trop froid;

L'*air* trop humide détruit l'*élasticité des solides*, produit les *tempéramens* relâchés et *phlegmatiques* : il rend les corps sujets à la *fièvre* ; il occasionne les *fièvres intermittentes*, l'*hydropisie*, etc. Trop humide;

Lorsque beaucoup de personnes sont rassemblées dans un même lieu, si l'*air* ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt malsain. Aussi voit-on celles qui sont délicates se trouver facilement mal et tomber en faiblesse dans les églises, dans les assemblées, dans tous les lieux où l'*air* se trouve dépourvu de ses qualités, par la *respiration*, par le feu, par les lumières, par toute autre circonstance semblable (ainsi qu'on l'a fait voir note 1, pag. 92 et suiv. de ce Vol.) Renfermé.

Dans les grandes villes, tant de choses concourent à altérer l'*air*, qu'il n'est pas étonnant qu'il soit aussi funeste à leurs habitans. Dans une ville, l'*air* est non-seulement respiré plusieurs fois, mais encore il se trouve chargé de parties *sulfureuses*, et d'autres exhalaisons. Les vapeurs qui s'élèvent continuellement des substances *putrides*, des fumiers, des boucheries, etc., servent également à le corrompre. Combien l'air des grandes villes est malsain : moyens de le rendre salubre.

On doit apporter tout le soin possible pour que les rues d'une grande ville soient larges et bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement. On ne doit pas avoir moins d'attention à ce qu'elles soient tenues propres ; rien ne contribue davantage à altérer cet *air* et à le corrompre, que la malpropreté des rues.

Les cimetières corrompent l'air des villes. Pourquoi ?

Il est très-commun dans ce pays, (en Angleterre), de voir des cimetières au milieu des villes fort peuplées. Que cet usage soit dû à une ancienne superstition, ou à l'agrandissement des villes, c'est ce qu'il est peu important de savoir : quelle qu'en soit la cause, l'effet en est mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur cet usage : elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules et les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain, c'est que des milliers de cadavres qui sont en *putréfaction* sur la surface de la terre, dans des lieux renfermés, corrompent nécessairement l'*air;* et cet *air,* quand il est respiré, ne peut manquer de produire des maladies (*a*).

Les sépultures corrompent l'air des églises, déjà malsaines par elles-mêmes.

Enterrer les morts dans les églises, est une pratique encore plus détestable. L'*air* des églises est déjà malsain, et les vapeurs des cadavres en pourriture le rendent encore pire. Les églises sont en général anciennes, et leurs voûtes sont bâties en arcades. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine; l'*air* n'y est point purifié par le feu, il n'y est point renouvelé par l'ouverture des fenêtres, et elles sont rarement propres. Delà l'humidité, et certaine odeur de rance qui, se joignant à celle des corps enterrés dans l'église, la rendent un lieu aussi désagréable

---

(*a*) Dans presque tout l'Orient, c'était la coutume d'enterrer les morts à quelque distance des villes. C'était aussi celle des Juifs, des Grecs, et même des Romains. Il est bien étonnant que les parties occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple, dans un usage aussi recommandable. (Cet usage est généralement adopté en France ; et il faut espérer que quelques cimetières qui sont encore dans les faubourgs de Paris et de quelques autres grandes villes, seront bientôt transportés hors de leurs murs.)

que dangereux pour les personnes délicates, faibles et valétudinaires.

Moyens de rendre l'air des églises salubre.

On pourrait parer, jusqu'à un certain point, à tous ces inconvéniens, en défendant qu'on enterrât dans les églises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'*air* frais, en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, etc. (1).

Effets de l'air qui séjourne dans les prisons et dans les demeures des pauvres habitans des villes.

L'*air* qui séjourne long-temps dans un lieu, devient malsain. Aussi les malheureux enfermés dans les prisons, non-seulement y contractent des *fièvres malignes*, mais encore les communiquent souvent aux autres; et les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maisons

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos églises, du moins à celles des villes. La propreté règne dans toutes: elles sont toutes, sur-tout les modernes, éclairées par de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'*air* y est sans cesse renouvelé. Il serait à souhaiter que celles des campagnes pussent jouir des mêmes avantages. Il n'est personne qui, en entrant dans ces églises ou chapelles, n'ait éprouvé les inconvéniens que BUCHAN reproche aux églises d'Angleterre: l'humidité et la rancidité en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats.

Mais un avantage inappréciable que présentent toutes nos églises, c'est qu'elles ne peuvent plus servir de sépultures, ni être entourées de cimetières. L'ancien gouvernement s'occupait déjà de ces objets. Il existe même à cet égard une déclaration du roi, en date du 19 novembre 1776, registrée au parlement de Rouen, et un mandement de l'archevêque de Toulouse, homologué au parlement de Languedoc le 31 mai 1775. Mais ces lois n'eurent point ou peu d'exécution, et elles portaient des exceptions en faveur de quelques privilégiés. Grâce au nouvel ordre de choses, nous ne connaissons plus de privilégiés; et tous les morts, quels qu'ils soient, doivent être portés aux cimetières, qui, comme nous venons de le dire note précédente, sont tous ou doivent être tous relégués hors des villes.

aux habitations des pauvres dans les grandes villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, malpropres, ne sont que des magasins d'*air* corrompu, et des repaires de maladies *contagieuses*. Ceux qui le respirent jouissent rarement d'une bonne santé, et leurs enfans meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'*air* libre.

Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement.

Les moyens sans nombre que le luxe a imaginés pour rendre les maisons chaudes et bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre malsaines. Une maison ne peut être saine, à moins que l'*air* n'y ait une libre circulation. Elle doit donc être tous les jours exposée à un courant d'*air*, par le moyen de deux portes ou fenêtres opposées (2).

Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air.

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts, et exposés à l'*air* d'une porte ouverte une partie de la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles, et on contribue par-là à la conservation de la santé.

Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, etc.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, etc. où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir du *ventilateur*. La méthode de chasser l'*air corrompu* et

(2) Ne nous plaignons donc pas que les architectes modernes multiplient si fort les fenêtres et les portes des bâtimens qu'ils élèvent. Ce ne seront jamais les médecins qui leur en feront des reproches. Il est vrai que toutes ces ouvertures privent les appartemens nouveaux de certaines commodités qu'on trouvait dans les anciens; mais si les maisons sont moins commodes, elles sont certainement plus saines. C'est aux architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

d'introduire de nouvel *air*, par le moyen des *ventilateurs*, est l'invention la plus salutaire, et, sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la médecine moderne. Les *ventilateurs* sont susceptibles d'un usage universel : ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des maladies.

(Il ne faut être ni médecin, ni physicien, pour connaître la nécessité de la bonne constitution de l'*air* et de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce *fluide* pénétrant et actif, qui s'insinue au-dedans de nous-mêmes par différentes voies, et dont le ressort est si nécessaire au jeu de nos *poumons* et à la *circulation* de nos liqueurs, pourrions-nous ne pas nous ressentir de ses altérations ? L'humidité et les exhalaisons dont il se charge diminuent son *ressort*, et la *circulation* des *fluides* s'en ressent, comme nous l'avons fait voir, note 1, pag. 92 et suiv. de ce Vol.

Rien n'est donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils sont préjudiciables aux personnes en santé, combien ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont malades, et sur-tout dans les hôpitaux ? Aussi se sert-on du *ventilateur* avec succès dans l'hôpital de Winchester et dans plusieurs autres.

Autres avantages du ventilateur.

L'usage du *ventilateur* n'est pas borné aux seuls hôpitaux : on peut l'introduire dans les mines les plus profondes ; dans les caves, où certains ouvriers sont forcés de travailler ; dans les salles de spectacles, où les spectateurs sont si souvent incommodés, lorsque les assemblées sont nombreuses, soit par rapport à la *transpiration* qui corrompt l'*air*, soit par les lumières qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les vaisseaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exhalent

sans cesse des corps de ceux qui composent l'équipage, empoisonnent l'*air*, et causent la plupart des maladies auxquelles sont sujets les *marins*; enfin dans les prisons, où l'on éprouve les mêmes accidens. Le *ventilateur* est, de tous les moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le plus propre à conserver le *blé*, à l'empêcher de s'échauffer, à le préserver des insectes.)

Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, etc. fermés depuis long-temps.

L'*air* qui séjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans les caves, etc., est très-dangereux: on doit éviter cette espèce d'*air* comme le *poison* le plus subtil. Ses effets sont souvent aussi prompts que ceux de la foudre. On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés, et en descendant dans les puits profonds ou dans les mines, sur-tout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts (*b*).

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi?

La plupart de ceux qui ont de grands appartemens choisissent la plus petite chambre pour coucher: cette conduite est très-imprudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit, lorsque les portes et les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu, le danger est encore plus grand. On a vu des personnes étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avait du feu.

Moyens de

Ceux qui sont obligés, pour leurs affaires, de

(*b*) On entend parler tous les jours de gens qui sont morts dans des puits ou dans tout autre endroit dont l'air est stagnant. Ces accidens pourraient être prévenus, par la seule attention d'y introduire une chandelle allumée, et de se garder d'y descendre si elle vient à s'y éteindre. Cette précaution toute simple est cependant très-peu en usage. (Nous en avons déjà parlé pag. 98 et suiv. de ce Vol.)

passer le jour dans les villes, doivent, s'il est possible, aller coucher à la campagne. Si on respire un bon *air* pendant la nuit, on réparera, en quelque sorte, les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique aurait pour la conservation des citoyens un plus grand effet qu'on ne se l'imagine.

suppléer au mauvais air qu'on respire dans les villes.

Les personnes délicates doivent, autant qu'il est possible, éviter l'*air* des grandes villes. Il est particulièrement nuisible aux *asthmatiques* et aux personnes attaquées de *consomption*. Ces personnes devraient fuir les villes, comme on fuit la *peste*. Les *hypocondriaques* sont également incommodés de l'*air* des villes. J'ai souvent vu de ces personnes tellement malades dans les villes, qu'il paraissait impossible qu'elles pussent vivre long-temps, et qui cependant, envoyées à la campagne, ont été rétablies sur-le-champ. J'ai fait la même observation sur les femmes *hystériques* et *vaporeuses*. Il est vrai qu'il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur *air*.

Qui sont ceux qui doivent surtout fuir l'air des grandes villes.

Tout ce que nous pouvons conseiller à ces dernières, est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible pour prendre l'*air*, d'ouvrir leurs maisons, d'y faire circuler un *air* nouveau, et d'avoir soin d'entretenir leurs appartemens très-propres.

Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les villes.

Il était nécessaire autrefois, pour la sûreté, d'entourer les villes, les colléges, et même les simples maisons, de hautes murailles. Cette nécessité, en s'opposant à la libre circulation de l'*air*, ne manquait jamais de rendre ces lieux humides et malsains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient jetées bas, et employer tous les moyens possibles pour donner

une libre circulation à l'*air*. Une attention convenable à l'*air* et à la *propreté*, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts des médecins.

Inconvéniens qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des châteaux, etc.

On tend encore à rendre l'*air* malsain, quand on environne une maison de plantations ou de bois épais. Les bois, non-seulement s'opposent au libre courant de l'*air*, mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un château; mais il ne doit jamais être planté trop près, sur-tout dans un pays plat. La plupart des châteaux de l'Angleterre sont malsains, à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons situées dans les lieux marécageux, près des lacs etc., sont malsaines.

Les maisons situées dans des pays bas et marécageux, ou près de grands lacs, sont également malsaines. Les eaux dormantes rendent l'*air* humide, et le chargent d'exhalaisons *putrides*: delà les maladies les plus dangereuses et les plus funestes. Ceux qui sont forcés d'habiter des lieux marécageux, doivent choisir celui qui l'est le moins: ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures, et avoir l'attention la plus stricte à la *propreté*.

Résumé des différens airs nuisibles à la santé.

(Le meilleur *air*, le plus pur, dit GALIEN, est celui qui n'est pas chargé de ces vapeurs humides et pesantes qui s'élèvent des marais et de tout amas d'eaux croupissantes; qui n'est point infecté des exhalaisons funestes qui sortent des cavernes, comme à *Sardes* et à *Hiérapolis*. L'*air* auquel les égouts des grandes villes, ou le voisinage d'une armée, ou la mauvaise odeur des cadavres ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaises qualités, doit être malsain, et sur-tout proscrit pour les malades. Celui que le voisinage d'un lac ou d'une rivière rend épais,

de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'est jamais agité par les vents, est nuisible à la santé. Cet *air*, semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées, prend une odeur de pourriture et de moisi, corrompt et suffoque. Tous ces différens *airs* sont funestes à tout âge. (ORIB. *Collect. lib. ix, cap. j.*)

L'air frais n'est pas moins utile aux malades qu'aux gens en santé.

Si l'*air* frais est nécessaire pour les gens en santé, il doit l'être, à plus forte raison, pour les personnes malades, qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très-chaudement; et ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être près de suffoquer, tant l'*air* qu'on y respire est échauffé: à combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé?

C'est le plus puissant cordial pour les malades.

Il n'y a pas de *remède* aussi salutaire à un malade, que l'*air* frais: c'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes et les fenêtres inconsidérément sur un malade: l'*air* frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, et, s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, et récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit et le plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citron*, etc., ou d'autres *acides végétaux* forts.

(Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les *rafraîchissans* que nous avons sous la main; nous devons encore nous appliquer à changer, autant qu'il est en nous, la constitution de l'*air* qui l'environne, et à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi, si l'on est en été, on

fera coucher le malade dans quelque lieu bas, mais sec, et l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberait alternativement d'un vaisseau dans un autre, non-seulement rafraîchirait l'*air* par les particules qui s'en exhaleraient, mais inviterait encore au sommeil par son murmure égal et continuel. ALEXANDRE DE TRALLES, liv. xij, chap. iv.

En changeant la constitution de l'*air*, il serait beaucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant; ce que l'on effectuerait en grande partie, en jonchant le plancher de *roses*, de *joubarbe*, de *ronces*, de branches de *lentisque*, et de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en *rafraîchissant*. Un *air* ainsi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades attaqués de *fièvre étique*, et particulièrement pour ceux qui se sentent le *cœur* et les *poumons* affectés d'une chaleur brûlante comme le feu; car ces malades se trouvent moins soulagés par un *régime rafraîchissant*, que par l'*inspiration* d'un *air* frais. Au contraire, ceux qui ont le *foie*, l'*estomac*, ou quelqu'autre partie du *bas-ventre* sensiblement dérangée, se trouvent mieux du choix des *alimens* que du changement d'*air*. En un mot, en été, nous devons travailler à rafraîchir l'*air*, et le laisser, en hiver, tel qu'il est; car, quoiqu'il soit très-froid dans cette saison, il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légèrement couverts, et à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures; ce qui pourrait les conduire à la défaillance.

L'air très-froid est préférable pour les malades à l'air chaud.

TISSOT dit, dans son *Avis au Peuple*, que s'il fallait choisir entre l'*air* chaud, mais renfermé, et l'*air* le plus froid, mais sec et toujours re-

nouvelé, il n'y aurait pas à balancer ; le dernier serait infiniment préférable. J'ai vu souvent, ajoute-t-il, de pauvres compagnons, très-gravement malades, dans des chambres hautes, ouvertes de tous côtés, et où il gelait, se guérir aisément, pendant que ceux qui étaient mieux soignés, et enfermés dans des lieux échauffés, soit par des poêles, soit autrement, périssaient cruellement. Les paysans se guériraient plus aisément, si, dès qu'ils sont malades, ils se faisaient porter dans leurs granges, dont l'*air*, beaucoup plus frais et plus pur que celui de leurs maisons, serait pour eux le meilleur des *remèdes*. L'*air* que ces hommes respirent dans de très-petites chambres qui renferment jour et nuit le père, la mère, sept ou huit enfans, souvent plusieurs animaux, et qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année, et très-rarement pendant les six autres, est, en général, si mauvais, que si ceux qui les habitent n'allaient pas souvent au grand *air*, ils périraient en très-peu de temps..

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitans des villes, pour la plupart aussi mal logés que les paysans, mais qui n'ont pas, comme ces derniers, la ressource d'un bon *air*, et qui, de plus, sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires, et qu'on en tire les conséquences.)

Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des hôpitaux. Pourquoi?

Dans les lieux où un grand nombre de malades sont rassemblés dans la même maison, et, ce qui arrive souvent, dans la même salle, l'admission, souvent répétée, d'*air* frais, devient absolument nécessaire. Dans les infirmeries, les hôpitaux, etc., l'*air* y devient souvent si nuisible, faute d'être renouvelé, qu'il est plus funeste au malade que la maladie dont il est attaqué : ce qui s'observe sur-tout quand les *fièvres putrides*, les

dysenteries et les autres maladies *contagieuses* exercent leurs ravages.

Les médecins, les chirurgiens, etc., en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les médecins, les chirurgiens et les autres personnes employées aux hôpitaux, doivent avoir soin, pour leur propre conservation, que ces maisons soient fournies de *ventilateurs*. Ces ministres de la santé, obligés de passer une partie de leur vie au milieu des malades, courent le hasard de le devenir eux-mêmes, en respirant un *air* corrompu. On ne doit jamais souffrir que ceux qui sont attaqués de maladies *contagieuses* soient auprès des autres malades. Tout hôpital, toute maison destinée aux malades, doit être dans une situation favorable pour l'*air*, et à une certaine distance des grandes villes, (comme nous le ferons voir plus particulièrement Chapitre X de ce Vol., qui traite de la *contagion (c)*.

Moyens dont doivent user les médecins et ceux qui soignent les malades, pour se garantir de la contagion.

(Il est juste que toute personne qui s'occupe de la santé des autres, pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux que l'expérience a confirmés, les plus sûrs pour se garantir des *miasmes* auxquels, soit par état, soit par humanité, on s'expose auprès des malades.

Il n'est presque point de maladies qui ne soient *contagieuses*. Cette vérité se manifeste sur-tout dans les hôpitaux et dans les infirmeries, où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle, dans une même chambre. Or, soit dans les hôpitaux, soit chez les malades, le

(c) Il ne se passe presque pas d'année qu'on n'entende dire que quelqu'un attaché à un hôpital est mort d'une maladie gagnée auprès des malades. Cet événement malheureux ne peut être imputé qu'à la mauvaise manutention des malades, ou à une négligence impardonnable de sa propre conservation, dans celui qui en est victime.

renouvellement de l'*air* est le plus souverain des préservatifs.

Les médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'exposent impunément aux *miasmes* de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *gale*, des *fièvres*, même *putrides*. S'ils ont attention que l'on renouvelle l'*air* qui entoure le malade, ce seul moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme toutes les maladies ne sont pas *contagieuses* au même degré, ce moyen ne suffirait pas dans toutes les circonstances, par exemple, dans les *fièvres malignes*, *pestilentielles*, etc.; il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les *acides*, sur-tout le *vinaigre*, remplissent parfaitement cette *indication*: on s'en lave la bouche plusieurs fois le jour; on respire continuellement auprès du malade une éponge qui en est imbibée; on en humecte ses habits, sur-tout sa chemise, avant de se présenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIUS, DIEMERBROECH, qui se trouvèrent obligés de secourir des malades dans plusieurs *pestes* consécutives: ce dernier ayant négligé un jour cette précaution, gagna la *peste*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation*, à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois par jour; on se frotte le corps de *vinaigre camphré*; on porte sur ses habits un surtout de toile cirée, que l'on tient exactement boutonné; on visite ses malades à jeun, autant qu'il est possible; on flaire un *citron* vert, piqué de *clous de girofle*; on évite avec soin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent; on crache souvent auprès d'eux: car on a observé que ceux qui n'avalaient point leur *salive*, étaient moins sujets que les autres à gagner la *contagion*. On

mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange*; quelques racines *aromatiques*, telles que celles d'*angélique*, d'*impératoire*; ou du *mastic*, du *quinquina*, etc., ayant soin de ne pas avaler la *salive*. On se met à un *régime* austère; on fait usage d'*eau* bien pure; on boit un peu de bon *vin* dans ses repas; on prend de la *limonade*; on évite les *liqueurs fortes*; on vit d'*alimens* simples; on s'interdit les ragoûts, à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des *acides*; enfin, on suit à la lettre cette maxime: RIEN DE TROP.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de faire quand on n'a pas encore gagné la *contagion*. Qu'on se garde bien de recourir à la *saignée*, aux *purgations*: ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement, et de favoriser l'action du venin dont on cherche à se garantir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des malades, on se sentait quelqu'indisposition; si on avait un *cours de ventre*, une *dysenterie*, quelque *dépôt* qui vînt à *suppuration*, on doit se garder de prendre des *remèdes* propres à les arrêter entièrement; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage, et que l'on peut conseiller universellement, est celle de pratiquer au bras ou à la jambe un *cautère*, que l'on ferait suppurer tant que la *contagion* durerait. L'expérience a prouvé que ce *préservatif* a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avaient des *ulcères* ou de vieilles *plaies*, ne furent point attaqués de la *peste* qui y régna en 1738 et 1739. HENCIUS, médecin allemand, dans une *peste* dont Venise fut attaquée en 1656, conseilla universellement l'usage du *cautère*, et son conseil eut de grands succès. En reconnaissance, on

éleva

éleva à ce médecin, dans la place Saint-Marc, un monument avec cette inscription : *Liberatori Patriæ à peste.*

Quelque simple et peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver : tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant se trouvait dans la nécessité de se purger, il faudrait qu'il ne se servît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *crême de tartre (tartrite acidule de potasse)*, la *casse*, les *tamarins*, la *rhubarbe*, etc. Mais, comme nous venons de le dire plus haut, il ne faut pas qu'il se détermine à la *purgation* d'après une cause légère, puisqu'elle ne ferait que développer le venin, qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une nécessité absolue, et jugée telle par un homme de l'art ; et même qu'après avoir usé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.

On verra d'ailleurs, II.e Partie de cet ouvrage, à la fin des Chap. ou des §. §. qui traitent de maladies graves ou contagieuses, les moyens d'en préserver les malades ; et ces moyens conviennent également à ceux qui les soignent, ou qui les approchent, pour quelque cause que ce soit.)

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé.

LA plupart des hommes gémissent sur la dure nécessité dans laquelle ils sont de gagner leur pain par un travail continuel ; mais cela est dans l'ordre de la nature. En effet, il est évident, d'après la structure de toutes les parties du corps humain, que l'*exercice* n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé, que les *alimens*. Aussi, ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée, sont-ils les hommes les plus forts et les plus heureux. Car il est rare que l'industrie ne fournisse pas à leurs besoins, et l'activité leur tient lieu de médecine.

L'agriculture est l'état le plus favorable à la santé.

Les laboureurs et ceux qui s'occupent de la culture de la terre, sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies, et la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une manière évidente, que l'agriculture est l'état le plus sain comme le plus utile.

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

L'homme fait paraître de bonne heure son goût pour l'*exercice ;* et cette inclination est si puissante, qu'un enfant qui se porte bien ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'*exercice* est sans contredit la plus forte preuve que l'on puisse apporter de son utilité. La nature n'inspire pas en vain de telles dispositions.

Sans exercice on ne peut jouir de la santé.

Une loi qui paraît être universelle chez tous les hommes, c'est que sans *exercice* on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux, excepté

l'homme, en prennent autant qu'il leur est nécessaire.

L'homme est le seul, excepté les animaux qui sont sous sa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : aussi s'en trouve-t-il la victime.

Effets funestes de l'inaction.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *solides* dans le relâchement : delà des maladies sans nombre. Quand les *solides* sont relâchés, ni la *digestion*, ni aucune des *sécrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, et il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil ou sur un canapé, et toute la nuit dans un lit de duvet !

Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

Ce n'est pas vouloir se mieux porter, que de ne sortir qu'en voiture, en chaise, etc. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitans des grandes villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter, traîner, etc. Combien de jeunes gens, d'hommes forts et vigoureux, ne pouvant plus se remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paraîtraient-ils pas ridicules aux yeux d'une personne qui ne serait point familiarisée avec le luxe moderne ! Combien ne paraîtrait pas ridicule à cette même personne, un homme gros et gras, victime des maladies que lui a procurées le peu d'*exercice*, et obligé de se faire traîner, à six chevaux, le long des rues !

Ce n'est point la nécessité, c'est la mode qui a multiplié les voitures, devenues si communes. Je connais des personnes chez qui les humeurs sont en *stagnation*, faute d'*exercice*, et qui n'osent pas faire de visites à leurs plus proches voi-

sins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez fous pour mépriser l'usage de leurs jambes et altérer leur santé, par pure vanité, ou par une simple condescendance à une mode ridicule?

(Toutes les personnes qui ont équipage dans ce pays, sont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglais. On a vu de nos dames qui ne se sont peut-être pas promenées, à pied, vingt fois depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'une pièce de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes et sans autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire, ne vouloir point se confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étaient fortement persuadé que leurs jambes n'étaient pas en état de les soutenir. Avec une telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes? quelle *constitution* pourront-elles procurer aux enfans qu'elles mettront au monde? Aussi quelques enfans de nos gens riches ne sont-ils que des squelettes vivans, vieux à l'âge de trente ans, que le *marasme* et l'*élisie* tuent à quarante.

Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé.

L'*exercice* est le seul moyen de rappeler tous ces gens-là à la vie. Tout le monde sait que CÉSAR, malgré la *constitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars et de la guerre. Et HENRI IV, à qui dut-il ce *tempérament* à l'épreuve des plus grandes fatigues et des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage aïeul?

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice*, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien suspendues, et sur de beaux chemins; mais ils se trompent. Le véritable *exercice* est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, et que l'on prend en plein air. Malheureusement les diverses espèces d'*exercices* si cultivées chez les anciens sont tombées tellement en discrédit, que dans presque toutes les villes, les hommes qui en ont le temps et les moyens auraient presque honte de s'en amuser. Ils ne veulent pas sentir que l'abandon de ces utiles plaisirs est une des causes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il serait bien à souhaiter qu'on les rappelât au moins dans les établissemens qui se multiplient de nos jours pour l'instruction de la jeunesse, et que la *gymnastique*, cette partie de la Médecine qui concerne le *mouvement*, et qui comprend tous les *exercices* du corps pour la conservation et le rétablissement de la santé, redevînt, comme autrefois, un objet des soins des instituteurs et des amusemens des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général, les jeunes personnes du sexe, dont la vie sédentaire ruine la santé, et j'ose dire même le bonheur de la société.

Ce qu'on doit entendre par exercice.

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de maladies dont la cause est l'inaction, et que nous leur conseillons l'*exercice* comme le seul *spécifique* dans ces cas, nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison; chez les autres, c'est leur sûreté; chez ceux-ci,

Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice.

ce sont leurs travaux ; chez ceux-là, c'est le goût de la solitude. Si par hasard il s'en trouve qui avouent qu'ils sont assez libres à cet égard, ils ne sont pas plus dociles ; et pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes qui ont conservé leur santé jusques dans une vieillesse avancée sans faire d'*exercice*. De ce nombre sont les *gens de lettres*, qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes ; mais ils se font une illusion funeste.

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes.

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre de mouvement, c'est, dit TISSOT, qu'elles ont d'autres secours qui chez elles facilitent la *circulation ;* c'est que la nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables ; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté ; c'est qu'elles causent davantage, et ce babil est une sorte d'*exercice* proportionné à leurs besoins ; c'est qu'elles mangent la plupart moins ; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les savans ; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événemens de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'aperçoit seulement pas, et qui sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, sans fatiguer les *organes*. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent et se portent bien malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.)

Maladies occasionnées par le

C'est au défaut d'*exercice* que sont dues en général les *obstructions* des *glandes*, aujour-

d'hui si communes, et qui deviennent les maladies les plus opiniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* et les autres *viscères* font bien leurs *fonctions*, la santé est rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de la santé. L'*exercice* est presque le seul *remède* que nous connaissions contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme *remède ;* mais il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement et à temps, il sera de la plus grande utilité dans ces maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'*exercice* autant qu'il est nécessaire, connaissent à peine les *obstructions ;* au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence et dans l'inaction.

défaut d'exercice : les obstructions ;

La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'*exercice*. Il n'y a que l'*exercice* en plein *air* qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de maladies qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives et laborieuses se plaindre de *maladies de nerfs ;* elles sont réservées pour les *enfans de l'abondance et du plaisir*. On a vu (et sur-tout dans ces derniers temps) des malades de cette espèce, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misère, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *maladies nerveuses*, et quels sont les moyens de les prévenir.

La délicatesse des nerfs.

L'*exercice*, dit WHYTT, est d'une si grande utilité pour fortifier le *genre nerveux*, que si les personnes attaquées de *maladies de nerfs* n'en font pas, ce sera en vain qu'elles prendront les

Pouvoir de l'exercice contre les maladies de nerfs.

médicamens qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée avec raison le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les maladies *hypocondriaques* et *hystériques*, conseille celui qu'on prend à cheval comme le plus utile.

Avantages de l'équitation ou l'exercice du cheval

En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digestion*, à la *sanguification* ou *conversion* du *chyle* en *sang*, ainsi qu'à la distribution et à la *sécrétion* de tous les *fluides*. Elle augmente les forces du corps, aussi bien que celles de l'*estomac* et des *intestins*. Enfin l'*équitation* est préférable dans ce cas à la promenade à pied, parce que celle-là secoue davantage le corps, et qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer que de faire un *exercice* violent, et sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'*estomac* rempli d'*alimens*, dérange les *fonctions* de cet *organe*, le fait souffrir, et retarde la *digestion* au lieu de la favoriser. *Traité des Maladies nerveuses*, tom. ij, pag. 190, 191.)

Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, etc.

Si la *transpiration* n'a pas son plein et entier effet, il est impossible de jouir d'une parfaite santé; et le défaut d'*exercice* en est la première cause. La matière de la *transpiration*, retenue dans la masse des humeurs, vicie ces dernières, et occasionne la *goutte*, le *rhumatisme*, les *fièvres*, etc. L'*exercice* seul pourrait guérir beaucoup de maladies regardées comme incurables, et prévenir celles contre lesquelles les *remèdes* sont infructueux.

Quelle idée on doit se faire de l'exercice.

Un auteur de ces derniers temps, CHEYNE, dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que les personnes faibles et valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les

personnes faibles et valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement suffisant ; tels sont les ouvriers, les marchands, les *gens de lettres (a)*. L'usage de l'*exercice* doit être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer sans négliger ses affaires et sans perdre de temps.

A qui conviennent les occupations sédentaires.

(*a*) Les occupations sédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées que les hommes, et elles sont plus propres aux espèces de travaux qui ne demandent pas beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts et robustes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, etc., tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous manquons d'hommes pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles faute d'occupations proportionnées à leurs forces, etc. Si on élevait les filles à des ouvrages de mécanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, et nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importans de la navigation et de l'agriculture.

Un gros manufacturier en soie m'a dit, que les femmes lui étaient infiniment plus utiles que les hommes, et que depuis peu il s'était déterminé à recevoir une grande quantité de jeunes filles, en qualité d'apprenties ouvrières en soie. Je souhaite que cet exemple puisse être imité (1).

(1) Ces réflexions sont très-sages. On ne voit pas en effet pourquoi, outre les métiers dont parle BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de *tailleur*, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avait point de *tailleurs* parmi les anciens ; les habits des hommes se faisaient dans la maison par les femmes. « Jamais gar-« çon, dit J. J. ROUSSEAU, n'aspira de lui-même à être « *tailleur ;* il faut de l'art pour porter à ce métier de « femme, le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée « et l'aiguille ne sauraient être maniées par la même

Dangers de rester au lit trop long-temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes villes ; on s'y lève rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est sans contredit le temps le plus propre à l'*exercice*, parce que l'*estomac* est vide, et que le corps a puisé de nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'*air* du matin fortifie les *nerfs*, et remplit jusqu'à un certain point l'indication du *bain froid*, (dont nous avons parlé pag. 74 et suiv. de ce Vol.)

Avantage de l'air du matin.

Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se lèvent à six ou sept ; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque *exercice* en plein *air*, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein pendant tout le jour : ils auront plus d'appétit, et tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, et à le trouver agréable : rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remède.

Les gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflemens, d'*indigestions*, etc. Ces maladies, source de mille autres, ne cèdent point aux

---

« main. Si j'étais souverain je ne permettrais la couture « et les métiers à l'aiguille qu'aux femmes, aux boiteux, « et aux autres hommes incommodés, réduits à vivre « comme elles. *Emile.* » Les *compositeurs d'imprimerie*, les *doreurs de livres et sur cuir*, les *cordonniers*, les *perruquiers*, les *bourreliers*, les *gaîniers*, etc., sont dans le même cas : la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes ; et le transport de ces metiers, qui efféminent et amollissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes dont il a besoin, sur-tout pour la campagne.

remèdes : elles ne peuvent être guéries que par l'*exercice* fort et continué, auquel rarement elles résistent.

Comment on doit prendre l'exercice.

L'*exercice*, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein *air*. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à faire des armes, soit à danser, etc.

Avantages de la danse comme exercice.

(La *danse* est de tous les *exercices*, celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes ; elle est pour les personnes du sexe, ce que l'*équitation* est pour les hommes. « Je sais que « les sévères instituteurs veulent qu'on n'en- « seigne aux jeunes filles ni le chant ni la danse, « ni aucun des arts agréables. Cela paraît plai- « sant. Et à qui veulent-ils donc qu'on les ap- « prenne? aux garçons? A qui des hommes ou « des femmes appartient-il d'avoir ces talents « par préférence? A personne, répondront-ils, « etc. *Émile.* »

Nous n'envisageons pas ici la *danse* comme un art, mais seulement comme un *exercice* favorable à la santé. Nous ne conseillons donc point d'apprendre à faire des pas, à les mesurer, à les cadencer ; à décrire régulièrement des cercles, des quarrés, des diagonales : la *danse* sous ce point de vue mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation*, les *excrétions*, etc., et propre à suppléer aux occupations sédentaires, auxquelles la plupart des femmes sont destinées.)

Il ne faut pas se fixer à un seul

Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen est de se

exercice, mais se livrer à tous, et sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

livrer à tous alternativement, et de s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces et à la *constitution*. L'espèce d'*exercice* qui met en action le plus d'*organes*, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice du cheval*, de la nage, de la culture de la terre, etc.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs de la *gymnastique* soient actuellement si peu en usage : ces plaisirs porteraient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, et seraient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ce ne soient des occupations nécessaires, doit toujours être évité.

Idée que l'on doit se faire du jeu.

(Le *jeu* n'est pas un amusement; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entièrement le *jeu* de leur république. On raconte que CHILON, un d'eux, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les magistrats, les femmes, les jeunes et les vieux officiers tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce serait ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le goût du *jeu*, fruit de l'avarice et de l'ennui, ne prend que dans un esprit et un cœur vides. Tout homme qui a des sentimens et des connaissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires et l'*exercice* ne doivent pas

laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au *jeu*, qui suspend cette habitude de réfléchir, ou la tourne sur d'arides combinaisons ; et les artistes et les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs momens de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, etc. De quelque manière qu'on envisage le *jeu*, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet ; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste. Ses inconvénieus.

On connait à ce sujet les vers si délicats et si pleins de vérité de madame DESHOULIÈRES :

Le désir de gagner, qui nuit et jour occupe,
Est un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur soit bon,
On commence par etre dupe ;
On finit par être fripon.)

Les plaisirs qui procurent le meilleur *exercice*, sont ceux de la chasse, de la lance ; le jeu de crosse, de paume, etc. (*b*) Ces *exer-*

(*b*) Le *golff* est un jeu très-commun dans le nord de l'Angleterre ; il procure un excellent *exercice* au corps : on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce soit avec modération, de manière qu'on ne s'echauffe pas trop, et qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu de crosse, de paume, ou à tous autres qui sont plus violens (2).

(2) Le *golff*, inconnu dans ce pays-ci, se joue avec une balle, et de petits maillets qui ont de longs manches minces et flexibles. On pose la balle sur une petite pierre qui lui donne une certaine élévation, et on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file ; celui qui envoie le plus loin gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui autrefois commun à Paris, qu'on appelait *mail*. Il y a dans les départemens du midi, etc. un jeu qui lui ressemble beaucoup, et que les gens de ces pays nomment encore *mail*.

cices des membres favorisent la *transpiration*, fortifient les *poumons*, et donnent de la fermeté et de l'agilité à tout le corps. Ceux qui le peuvent doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour ; les autres doivent employer le même temps à se promener.

(Il serait bien à désirer qu'on établit dans tous les villages, dans les bourgs, même dans les villes, des prix en faveur des jeunes garçons qui, en moins de temps, parcourraient à pied un espace donné. Ces courses bien dirigées, deviendraient des écoles où la jeunesse trouverait la santé, la force et la vigueur.)

Comment doit être dirigé l'exercice.

L'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout son prix ; et, au lieu de fortifier le corps, elle l'affaiblit.

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Tous les hommes doivent s'imposer une espèce de nécessité de l'*exercice*. L'indolence, comme tous les autres vices, à mesure que l'on s'y livre, prend du crédit et devient à la longue nécessaire : delà ceux qui avaient du goût pour l'*exercice* dans leur jeunesse, le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des *hystériques*, des *hypocondriaques* et des *goutteux*, qui par ce moyen rendent leurs maladies presque toujours incurables.

Les gens riches et les hommes sédentaires devraient s'occuper de temps en temps aux arts mécaniques.

Il y a des pays dans lesquels certaines lois obligent tout homme, de quelque condition qu'il soit, d'apprendre quelques-uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces lois aient été créées pour conserver la santé ou pour faire fleurir les manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'est que si tous les hommes s'amusaient ou s'exerçaient à ces occupations, ils pourraient en éprouver les effets les plus avantageux. Ils se feraient plus d'honneur en ne produisant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en rui-

nant la plupart de leurs semblables, soit par le jeu, soit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts mécaniques, peut contribuer à les perfectionner, et par-là rendre un grand service à la société.

(Le grand secret de l'éducation est de faire que les *exercices* du corps et ceux de l'esprit se servent toujours de délassement les uns des autres. Ce secret est celui de la vie heureuse et de la santé constante. Un savant qui saurait faire des instrumens de mathématiques, des lunettes, des télescopes, etc., trouverait dans ces occupations de quoi remplir agréablement ces instans où l'esprit fatigué refuse des *alimens* à l'imagination, et force de quitter tout ouvrage de composition. Un homme d'affaires trouvera dans les occupations du tour, dans les ouvrages de mécanique, les délassemens les plus agréables. Mais les artistes, les ouvriers, tous les hommes en général, trouveront dans le jardinage, dans les travaux de la campagne, l'antidote du redoutable ennui, et le préservatif le plus sûr contre toutes les maladies.

Les exercices du corps et céux de l'esprit doivent se servir de délassement les uns aux autres.

Il faut dire aux femmes et leur répéter, que les soins du ménage, pour celles qui s'en occupent, peuvent bien les distraire de leurs travaux à l'aiguille, mais non leur tenir lieu d'*exercice* en plein *air*. On en voit se mouvoir, s'agiter du matin au soir dans leurs maisons, et cependant être attaquées des maladies qui sont dues à la vie sédentaire et à l'inaction. C'est qu'elles ne jouissent pas des avantages du changement d'*air ;* c'est que leurs mouvemens circonscrits, et n'ayant pas le développement que détermine la marche ou la promenade, ne portent pas dans les *viscères* et dans les *organes*, la circulation et la vie dont elles ont besoin pour

Erreurs des femmes sur ce qu'elles appellent leur exercice.

remplir leurs fonctions ; c'est qu'elles ne sont pas égayées, ranimées par une succession d'idées nouvelles, qu'offrent les nouveaux objets qui se présentent sans cesse à la vue quand on est en course ou hors de chez soi, et que trop souvent elles ne sont qu'ennuyées, excédées de faire et refaire des choses qui se répètent tous les jours. Ainsi, ces femmes respectables ne font que se fatiguer en pure perte ; et ce qu'elles appellent leur *exercice* journalier, bien loin de leur être utile, ne fait que concourir avec leurs travaux, à les plonger dans des maladies dont il est rare qu'elles guérissent.)

Malheureux effets de l'indolence.

L'indolence occasionne non-seulement des maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, et donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelait vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. De là, comme d'une source, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence : ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé ; tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, et la conservatrice la plus souveraine de la santé.

CHAPITRE

CHAPITRE VI.

Du Sommeil.

LE sommeil ne demande pas moins à être réglé que les autres parties du *régime*. Trop peu dormir affaiblit les *nerfs*, épuise les esprits, et cause des maladies. Au contraire, trop dormir rend l'esprit et le corps pesans, dispose à l'*apoplexie*, à la *léthargie*, et aux autres maladies de ce genre. Un juste milieu est la règle que l'on doit suivre.

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi?

Mais il est difficile de fixer la quantité de sommeil nécessaire à chaque individu. Les enfans en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent et boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité de sommeil par le temps, puisqu'une personne sera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, etc.

On peut satisfaire les enfans, et les laisser dormir tant qu'ils le désirent; mais pour les adultes, six ou sept heures suffisent; et personne ne doit en prendre plus de huit. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées: elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit: elles sont sans forces vers le matin, et cet état dure jusqu'à midi.

Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qui arrive, lorsqu'on reste plus de temps au lit.

Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix heures au lit, non-seulement rend le sommeil moins

Moyen de rendre le sommeil salutaire.

avantageux, mais encore dispose les *nerfs* au relâchement et à la faiblesse, (comme il est dit pag. 234 de ce Vol.)

La nuit est le temps destiné par la nature au sommeil.

La nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé que de veiller la nuit. C'est le plus grand des malheurs, qu'un usage aussi destructeur de la santé soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil dans le temps convenable, ruine promptement le *tempérament* le mieux constitué, par l'aspect blême et défiguré de ceux qui, selon l'expression ordinaire, *font du jour la nuit, et de la nuit le jour.*

(C'est une observation constante, que le sommeil est plus tranquille et plus doux tandis que le soleil est sous l'horizon; au lieu que l'*air* échauffé de ses rayons ne maintient pas nos sens dans un aussi grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever et de se coucher avec le soleil: d'où il suit que, dans nos climats, l'homme et tous les animaux ont en général besoin de dormir plus long-temps l'hiver que l'été.)

Autres moyens de rendre le sommeil salutaire.

Pour rendre le sommeil salutaire, il est encore nécessaire de prendre un *exercice* suffisant pendant le jour, de souper légèrement, et enfin de se coucher l'esprit aussi gai et aussi tranquille qu'il est possible.

Point de sommeil sans exercice.

Il est vrai que l'excès d'*exercice*, comme sa trop petite quantité, s'oppose au sommeil. Cependant nous voyons rarement que les personnes actives et laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit: nous voyons au contraire que ce sont les oisifs et les indolens, qui en général passent de mauvaises nuits. Est-il étonnant que le lit ne soit pas agréable à une personne qui

reste tout le jour dans un fauteuil ? Une grande partie des plaisirs de la vie consiste dans l'alternative du repos et du mouvement ; et quiconque ne connaît point le dernier, n'est point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier qui va même jusqu'à se fatiguer, goûte plus de vrais plaisirs à la table et au lit, que ceux qui ne font pas d'*exercice*, quelque somptueux que soient leurs repas, quelque mollets que soient leurs couchers.

Nécessité des soupés légers pour jouir du sommeil.

C'est une vérité, même proverbiale, que *Petits soupés donnent grand sommeil.* La plupart des personnes sont sûres d'avoir de mauvaises nuits, pour peu qu'elles fassent d'excès à souper, (ainsi que nous l'avons fait voir note 8, pag. 200 et suiv. de ce Vol.) ; et si elles s'endorment, les *alimens* dont leur *estomac* est surchargé, pèsent sur ce *viscère*, troublent l'esprit, occasionnent des rêves effrayans, produisent un sommeil interrompu, le *cauchemar*, etc. Mais si ces mêmes personnes ne se couchent qu'après un soupé léger, ou veillent pour laisser faire la *digestion* de ce qu'elles ont mangé, elles goûtent les douceurs du repos, et se lèvent défatiguées.

Il est vrai qu'il y a quelques personnes qui ne peuvent se coucher sans avoir pris quelques nourritures solides le soir ; mais cela ne les oblige pas de faire un grand soupé. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui se sont d'elles-mêmes habituées à cet usage, et qui ne prennent pas une suffisante quantité d'*alimens* solides dans le jour.

Ce qu'on doit penser de la méridienne.

(On dispute beaucoup sur les avantages et les désavantages de la *méridienne*. Les uns la regardent comme importante à la conservation de la santé ; tandis que d'autres croiraient s'expo-

ser à plus ou moins de maladies, s'ils se livraient au *sommeil* léger que la nature suscite au plus grand nombre des individus vers le milieu du jour, sur-tout après le repas. Pour fixer les idées sur cet objet important, il faut se rappeler ce qu'on a déjà dit relativement aux fruits, pag. 50 de ce Vol., qu'une inclination naturelle et constante est rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité, il doit y avoir un grand nombre de personnes qui se trouvent bien de la *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtrément le désir ou le besoin.

Qui sont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage.

En effet, tous les enfans jusqu'à l'âge de trois ou quatre ans, les vieillards, les *gens de lettres*, les *voyageurs*, les *mélancoliques*, ceux qui sont d'un *tempérament phlegmatique* et *pituiteux*, les *convalescens*, les *valétudinaires*, sur-tout ceux qui tendent à l'*étisie*, etc., ont plus ou moins d'inclination à dormir vers le milieu du jour, après le dîné; et tous s'applaudissent d'y satisfaire : la raison ? C'est que le repos et le *sommeil*, quelque courts, quelque légers qu'ils soient, sont nécessaires à chacune de ces personnes pour bien digérer.

Les enfans très-jeunes, par exemple, à qui il faut un *chyle* d'autant plus parfait qu'ils ont plus besoin de croître, ne pourraient absolument vivre, s'ils ne dormaient en proportion de leur faiblesse. Le peu de forces dont ils jouissent se trouvant concentrées par le repos et le *sommeil* auxquels les livre la nature, sont toutes employées à la *digestion*. Aussi ne les voit-on téter que pour dormir. Mais à mesure qu'ils grandissent et qu'ils se fortifient, ils cessent de dormir autant de fois qu'ils tètent, et enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du

jour. Il n'est personne qui ne sente que les *convalescens*, les *valétudinaires* et les *vieillards*, qui sont, relativement au peu de forces dont ils jouissent, dans la classe des enfans, doivent avoir le même besoin de *méridienne*, et en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* et les *pituiteux*, quoique jouissant de leur santé ordinaire, ont si peu de ressort, sont dans une telle *apathie*, ont si peu de chaleur, si peu de *fluide nerveux*, que si le *sommeil* et le repos ne venaient à leur secours, ils ne pourraient absolument digérer. Ces secours deviennent également nécessaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* et aux *gens de lettres*, parce que la perte prodigieuse d'*esprits animaux* qu'ils font pendant la veille, épuise les *organes digestifs* au point que, sans une concentration de forces, ils ne pourraient faire leurs *fonctions*.

Qui sont ceux à qui elle serait nuisible ou inutile.

De tous les hommes ceux qui ont le moins de dispositions à la *méridienne*, et à qui elle serait réellement contraire dans un grand nombre de cas, sont les *bilieux* et les *sanguins*. Les *bilieux* ont une somme de forces et de chaleur intérieure, que le *sommeil* et le repos ne feraient qu'augmenter; aussi se trouvent-ils beaucoup mieux de la dissipation et de l'*exercice* après le dîné. Ils ont pour ainsi dire des forces de reste; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *sanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilieux* à cet égard, ils digèrent cependant très-bien sans le secours de la *méridienne*; et la promenade leur semble très-agréable. Nous exposerons Chap. XI, §. VI de ce Vol., les caractères physiques et moraux des diverses espèces de *tempéramens*.

La *méridienne* devient cependant nécessaire Circons-

tances qui la rendent nécessaire à tous les individus.

aux uns et aux autres, lorsque le *sommeil* de la nuit n'a été ni assez tranquille, ni assez long, ou que le soleil d'été rend l'*atmosphère* brûlante, comme en Italie, en Espagne, etc., où la *méridienne* est indispensable à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les personnes que nous venons de dire avoir besoin de la *méridienne*, ne s'en trouvent-elles pas toutes également bien? C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Ecoutons feu MARET, célèbre médecin de *Dijon*, et secrétaire perpétuel de l'académie de cette ville. Voici comme il s'exprime :

Temps que doit durer la méridienne.

La *méridienne* peut nuire si elle dure trop long-temps; il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, une demi-heure suffisent; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs, c'est le *tempérament*, c'est la quantité et la qualité des *alimens* qui doivent servir de règle. Plus on a de difficulté à digérer, et plus les *alimens* résistent à leur décomposition, plus aussi la *méridienne* doit être longue : au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée, que les *alimens* sont plus faciles à digérer, et que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps l'habitude ne laissera pas d'excès à redouter dans ce *sommeil :* bientôt on s'éveillera de soi-même dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Position dans laquelle il faut la faire.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac*, à sa position horizontale, à la situation de ses orifices, etc., exposées note 3 du Chap. II, pag. 107 et suiv. de ce Vol., on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne* étendu sur un lit, parce

que cette position horizontale forcerait la pâte *alimentaire* à sortir de l'*estomac* par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raison pour laquelle il est dangereux de faire de grands soupés, et de se coucher immédiatement après. La position la plus favorable pour la *méridienne*, est donc celle dans laquelle le corps est un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas se coucher sur un lit pour prendre ce *sommeil*; mais s'asseoir dans un fauteuil ou sur un sopha, la tête haute, le corps légèrement penché en arrière et un peu tourné sur le côté gauche.

Il faut de plus avoir attention que la *circulation du sang* ne soit gênée dans aucune partie du corps. En conséquence, avant que de se livrer au *sommeil*, il faut se défaire de tous les liens dont la mode nous embarrasse. Le col de la chemise doit être défait ainsi que les jarretières: alors nulle pesanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre; accidens qu'on a souvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir assez apporté d'attention.)

Il faut être à son aise, et se défaire de tous les liens qui embarrassent.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goûte rarement un *sommeil* tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux qui en a le plus de besoin, tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux et content. Cette vérité devrait engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tranquille qu'il est possible. Il y a des personnes qui, à force de s'abîmer dans des réflexions tristes et désagréables, ont tellement éloigné le *sommeil* de leurs paupières, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la suite.

Le chagrin s'oppose au sommeil.

Comment la paix de l'ame et la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille.

(La bonne conduite est la mère de la gaieté, la gaieté est la mère de la santé, et la santé est la mère du doux *sommeil*. On voit donc que le *sommeil* tranquille ne peut se trouver où la pureté des mœurs ne se trouve pas ; parce que, où manque cette dernière, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'esprit ne sauraient se rencontrer. Le chagrin et la tristesse dans un homme fait, ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les *fibres* dans le relâchement, troublent les *digestions*, détruisent les forces, et conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Le bonheur et la santé ont une même source; l'intégrité de la conscience.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE : *Mens conscia recti in corpore sano*. Malheur à ceux qui, pouvant s'occuper du beau et de l'honnête, font le mal ! Ils se privent par-là du plus doux des plaisirs, le souvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les sentimens agréables, sont de porter dans toutes les *fonctions* une force, une aisance, une régularité, qui sont la base d'une santé ferme et constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce et consolante de ces hommes respectables qui, suivant le conseil de PLINE, avaient vécu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal, et qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche, de la vivacité de leurs sens et de la force de leur génie. L'historien PAUL JOVE ayant demandé avec étonnement à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des hommes de lettres les plus illustres dans le seizième siècle, par quel secret il avait conservé pendant plus de quatre-vingt-dix ans, une mémoire sûre, des sens en-

tiers, un corps droit, et une santé pleine de vigueur ; ce médecin lui répondit que c'était l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'esprit et de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze en 1428, et mourut à Ferrare en 1524, après y avoir enseigné et pratiqué la médecine plus de soixante ans.)

Le *sommeil* pris dans le commencement de la nuit, est en général celui qui délasse et défatigue le plus : que cela soit l'effet de l'habitude ou non, c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant, comme les hommes sont accoutumés à se coucher de bonne heure dans l'enfance, il est à présumer que, dans la suite, le *sommeil* à cette heure leur devient plus favorable par l'habitude. Mais, que le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le *sommeil* ou qu'il ne le soit pas, le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires et pour l'*exercice*. J'ai vu peu de personnes se levant matin, ne pas jouir de la meilleure santé (*a*).

(*a*) On voit des gens âgés dans tous les rangs et dans tous les états : on en voit même qui jouissent des avantages d'une heureuse vieillesse, quoiqu'ils aient d'ailleurs mené une vie très-dissipée et très-irrégulière ; mais l'observation démontre que tous les vieillards ont été dans l'habitude de se lever matin. C'est, de tous les faits relatifs à la longévité, le seul que j'ai toujours vu ne pas admettre d'exception.

CHAPITRE VII.

Des Habits.

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a sans doute ici une grande influence ; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choses, au point de faire que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble et à un habitant de la Jamaïque. Il n'est pas, à la vérité, nécessaire d'observer une exacte proportion entre la quantité d'habits que nous portons, et le degré de latitude que nous habitons ; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, etc.

Quantité d'habits qu'il faut aux enfans et aux vieillards.

Dans la jeunesse, où le *sang* a un fort degré de chaleur, et où la *transpiration* est facile, il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits : mais dans l'âge avancé, lorsque la *peau* devient serrée, et que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des maladies viennent dans le dernier âge du défaut de *transpiration*. On peut les prévenir jusqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette *transpiration*, comme les habits de coton, de flanelle, de laine, ouatés, fourrés, etc.

Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle, tant qu'ils

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est absolument déplacée. Non-seulement elle les affaiblit et les rend délicats, mais encore elle fait

que la flanelle devient moins utile quand les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatismes* ou quelqu'autre maladie ne le demandent. sont en santé.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le serait pas assez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il ne faut ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays l'hiver commence souvent de très-bonne heure, et nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigerait qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fit graduellement; et dans ce pays, il serait presque inutile de le faire, sur-tout pour ceux qui ont passé le milieu de leur âge. Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison.

Que les rhumes tuent plus de monde que la peste; c'est une observation faite dans tous les temps, et qui, relativement à l'Angleterre, est de toute vérité. (Voyez Tom. II, Chap. XX, §. I, note 2.) Cependant il n'est personne, pour peu qu'on veuille y réfléchir, qui ne s'aperçoive que les *rhumes* si funestes aux habitans de ce pays, ne sont dus, pour la plupart, qu'à l'imprudence que l'on commet dans le changement des habits. Quelques jours doux en mars ou en avril, nous portent à prendre les habits de printemps, sans faire attention qu'en mai il nous arrive ordinairement des froids très-pénétrans, (comme nous le dirons plus amplement, Chap. XII, §. III de ce Vol.)

(Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudrait, comme nous l'avons conseillé pag. 32 de ce Vol., qu'on ac- Moyens d'éviter les erreurs dans le change-

ment d'habits de saison.

contumât les hommes dès leur enfance à s'endurcir au froid et au chaud, à contracter une espèce d'habitude avec les intempéries des saisons. Il résulterait un autre avantage de cette pratique; c'est qu'en ne s'approchant pas du feu, on échapperait à ces passages subits du chaud au froid, plus dangereux encore que les changemens trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'est moins dans nos habits qu'il faut chercher la cause des accidens auxquels on est si exposé au renouvellement des saisons, que dans notre conduite toujours mal entendue, de diriger, soit la chaleur, soit la fraîcheur.

Dangers auxquels on s'expose, lorsqu'on échauffe trop ses appartemens.

Il est aussi dangereux pour un homme de passer les journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres et les portes bien closes, tantôt à sortir au grand *air* pour vaquer à ses affaires, qu'il le serait pour le même homme de prendre dans un jour de forte chaleur plusieurs bains à la glace. Il est impossible qu'une personne qui reste pendant plusieurs heures dans une chambre dont la température est à 12, 15 degrés du *thermomètre* de RÉAUMUR, quelquefois davantage, et qui s'expose tout-à-coup à l'*air* extérieur, qui peut être dans la même journée à 10, 12 degrés au-dessous de la glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle soit, une suppression de *transpiration*, source de maladies sans nombre.

Il est rare de voir une personne qui n'a pas les moyens de se faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ses appartemens, d'avoir des habits fourrés, etc., attaquée à l'entrée de l'hiver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont sont accablés les gens riches. Les campagnes nous fournissent des exemples journaliers d'hom-

mes qui ne connaissent d'autre manière de se chauffer que par l'*exercice*, qui n'ont jamais su ce que c'est que les flanelles, etc. ; qui, l'hiver comme l'été, portent la même étoffe, et ne sont jamais attaqués de *rhumes*, de *catarrhes*, de *rhumatismes*, etc. J'ai vu un homme à Paris, père d'une nombreuse famille, mourir âgé de près de quatre-vingts ans, sans jamais avoir augmenté ses habits, et sans s'être jamais chauffé par besoin : ses enfans suivent son exemple, et ne connaissent aucune des indispositions causées par une *transpiration* arrêtée.

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur, pour sortir sans risquer d'être exposé aux rhumes, aux fluxions, etc.

C'est une vérité reconnue universellement, que les *rhumes*, les *fluxions*, et plusieurs maladies *inflammatoires*, si communes dans les saisons froides, ne sont dues qu'à un passage subit du chaud au froid. Or, si l'*air* des appartemens n'était pas à un degré de chaleur très-différent de celui de l'*air* extérieur, on se garantirait de tous ces accidens. On a observé qu'en général on n'a rien à redouter de l'*air* extérieur, quand il n'est qu'à 10 degrés au-dessous de celui qu'on respire dans un appartement ; c'est-à-dire, que si l'*air* extérieur est à 5 degrés au-dessous de *zéro*, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au-dessus de *zéro*, etc., si l'on veut sortir sans courir les risques d'arrêter la *transpiration*.

Mais nous sommes bien loin de nous comporter ainsi : nous échauffons d'autant plus nos appartemens, que le froid est plus grand ; de sorte que souvent il y a vingt degrés et plus de différence entre l'*air* que l'on respire dans une chambre, et celui qu'on va respirer si l'on sort dehors. On a beau se couvrir, se surcharger d'habits : pour peu qu'on fasse attention aux propriétés de l'*air*, on sentira qu'on ne

pourra jamais fuir ses effets, qui ne deviennent funestes que par notre conduite.

Ce serait donc un service réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfans à être insensibles aux impressions des saisons. La nature semble nous donner elle-même ce conseil, en inspirant aux enfans de l'aversion pour le feu et de l'amour pour l'*exercice*. Il ne s'agit que d'entretenir ce goût naturel. Les mouvemens perpétuels dans lesquels ils vivent, les empêchent de s'apercevoir du passage d'une saison à une autre. Ce ne seraient jamais eux qui demanderaient aux parens de changer d'habits, à moins que ces habits ne fussent neufs; mais alors ce n'est qu'un goût particulier, dont il est aisé de les corriger, et qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseraient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde nature : ils n'auraient besoin, quand ils seraient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, et assez légère pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur, leur suffirait pour toutes les saisons. Ils n'auraient pas besoin de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, etc., qui ne conviennent qu'à des gens oisifs et à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustemens mènerait trop loin. Si on les a élevées, étant enfans, comme nous le conseillons pag. 33 et suiv. de ce Vol.; si on les a habituées, comme les garçons, à l'*exercice* et aux intempéries des

saisons, elles n'auront pas plus besoin de feu et d'habits chauds que les hommes.)

Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé.

Les habits deviennent souvent nuisibles à la santé, parce que, dans la forme qu'on leur donne, on ne consulte que la parure et la vanité. Il paraît que, de tout temps, on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence, on ne fait attention qu'à la mode ou à la forme; et la santé, le climat, la commodité, ne sont comptés pour rien. Par exemple, le panier, ajustement des femmes, peut être nécessaire dans les pays chauds du midi; mais rien n'est certainement plus ridicule que de le voir porter dans nos climats froids du nord.

Opinion ridicule du peuple sur les habits : maladies qui en résultent.

On trouve même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits; et ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes seraient des monstres sans le secours des habits : tentatives qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La mode la plus nuisible de toutes celles qui sont en usage dans ce pays, est de presser l'*estomac* et les *intestins* dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit faussement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'*estomac* et des *intestins*, les mouvemens du cœur et des poumons, presque toutes les *fonctions animales* sont viciées. Delà, les *indigestions*, les *syncopes*, les *pâmoisons*, la *toux*, la *consomption*, etc. (Nous avons exposé Chap. I, §. III de ce Vol., les inconvéniens du *maillot* et des *corps de baleine;* nous y renvoyons.)

Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des

Les pieds sont aussi très-souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée? C'est ce que nous n'entreprendrons

durillons, etc.

pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'effet de cette opinion a estropié une foule de personnes. Presque les neuf dixièmes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds; maladie qui n'est due, le plus souvent, qu'à la compression des souliers. Les *cors* sont, non-seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la possibilité de marcher, et ils peuvent en conséquence être considérés comme une cause éloignée de plusieurs autres maladies, (ainsi que nous le dirons plus au long, Tom. IV, Chap. LVII, qui traite des *cors aux pieds*).

Autres inconvéniens des souliers trop étroits.

La grandeur et la forme d'un soulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfans ont à-peu-près la même forme que leurs mains : les mouvemens de leurs *orteils* sont aussi libres, aussi aisés que ceux de leurs *doigts*. Cependant il n'est qu'un petit nombre de personnes qui, dans un âge avancé, puissent faire quelqu'usage des *orteils*. Serrés, pour l'ordinaire, dans des souliers étroits, ils sont ramassés en un paquet, et souvent posés les uns sur les autres de manière à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Inconvéniens des talons hauts des souliers des femmes.

Les talons hauts ne sont pas moins nuisibles que les souliers étroits. Une femme paraît sans doute plus grande, parce qu'elle marche sur la pointe du pied; mais elle ne marche jamais bien de cette manière. Elle est gênée dans les *articulations*; tous ses membres sont dans une position forcée; elle est contrainte de se tenir pliée en devant, et elle n'a absolument aucune grace, aucune noblesse dans les mouvemens: défauts qui sont entièrement dus aux talons hauts, aux souliers trop étroits, et aux *orteils* comprimés. Aussi n'y a-t-il pas une femme sur dix,

dix, qu'on puisse dire bien marcher (1).

Dans la manière d'attacher les habits, il faut avoir grand soin de ne se servir d'aucune espèce de ligature. Les jarretières, les boucles, etc.

Dangers des jarretières, des boucles, des

(1) La mode a délivré nos femmes des talons hauts! graces lui soient rendues! C'est un grand pas de fait vers l'élégance de la marche et des mouvemens, que de s'etre débarrassées d'entraves aussi ridicules. Cependant il est à craindre qu'elles n'en retirent que très-peu d'avantage, puisqu'elles enveloppent toujours leurs pieds dans des souliers qu'elles ne trouvent jamais assez étroits. Qu'est-ce donc que cette mode? A-t-elle aussi un bandeau sur les yeux, pour ne pas avoir vu qu'en voulant toujours des petits pieds, elle voulait toujours aussi qu'il ne régnât plus de proportion dans les diverses parties du corps? Car enfin, toutes ces parties sont coordonnées entr'elles; et voir un petit pied à une grande femme, est aussi choquant que de voir de grosses épaules sur un corps grele et fluet. D'ailleurs, la petitesse des pieds ne venant que de la compression du *métatarse* et des *orteils*, il suit nécessairement que ces parties n'ayant plus d'action, la démarche doit être gênée, chancelante, sans graces. C'est aussi ce que l'on aperçoit chez la plupart des femmes, ainsi que vient de l'observer l'auteur. Puisque les femmes ont tant fait que de renoncer aux talons hauts, il fallait donc aussi, pour recouvrer toute la liberté des mouvemens, qu'elles renonçâssent aux souliers étroits. Quelques-unes avaient essayé de ces chaussures à la grecque qui laissent le pied absolument à découvert, étant attachées par des rubans qui ornent une partie de la jambe. Ces chaussures, dont les statues antiques ont donné l'idée, rempliraient bien les intentions de la nature, puisque le pied n'éprouve plus aucune sorte de gêne; mais ne pouvant être portées que dans l'appartement, et les femmes devant marcher, se promener, faire de l'exercice en plein air, si elles veulent se bien porter, il est clair que ces chaussures ne peuvent devenir générales, sur-tout dans nos villes sales et boueuses. Il faut donc revenir aux souliers, mais aisés, larges, parce qu'enfin les femmes ne developperont les graces dont elles sont susceptibles, que quand elles marcheront parfaitement d'à-plomb.

cols, des colliers, etc.

lorsqu'elles sont trop serrées, gênent le mouvement : elles s'opposent à la *circulation du sang*, qui, ralentie, empêche l'accroissement des parties, et cause diverses maladies. Les liens que l'on met autour du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, etc., sont singulièrement dangereux. Ils empêchent le libre cours du *sang* dans le *cerveau* : delà souvent les maux de tête, les *vertiges*, l'*apoplexie*, et plusieurs autres maladies graves.

En quoi consiste la perfection d'un habit.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé et propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes, et le nombre en est grand, qui aimeraient mieux rester du matin au soir aussi immobiles qu'une statue, que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modèle dans la manière de se comporter à l'égard de ses habits, nous donnerions les *Quakers*. Ils sont toujours propres, et souvent élégans, sans avoir jamais de superflu. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les *Quakers* l'emploient en excès de propreté. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, et elle cache très-souvent la plus grande malpropreté (2).

Les Quakers proposés pour modèles de la manière de s'habiller.

(2) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une secte considérable en Angleterre, encore plus singulière par la manière simple, unie, de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornemens ; de beau linge, sans manchettes, sur-tout sans dentelles ; aucune parure pour la tête, une propreté presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglais. *Georges* Fox, qui fut leur fondateur, n'était qu'un simple cordonnier. Son peu de fortune et sa singularité le portèrent sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disci-

Nous ajouterons, relativement aux habits, qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats, aux saisons de l'année et aux périodes de la vie ; il faut encore qu'ils le soient aux *tempéramens* et à la *constitution*. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud ou le froid qu'une personne délicate ; elle peut en conséquence être moins attentive à la manière de s'habiller.

Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits.

Mais quelle est la quantité d'habits nécessaire pour chaque personne? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement ; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre des vêtemens qui lui sont nécessaires pour le tenir chaudement.

Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu.

(Pour cela, il faudrait que l'attention de se couvrir et de se tenir chaudement, relativement à la saison dans laquelle on est, fût la seule qu'on suivît dans le choix de ses habits : mais le premier but est toujours de se parer, et l'on ne pense à se garantir du froid ou du chaud, qu'autant que l'ajustement de mode ou de saison le permet.

Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits.

---

ples l'imitèrent jusques dans la manière de s'habiller ; et depuis plus d'un siècle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

La Pensilvanie, province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles et des plus riches parties des États-Unis, est presque toute peuplée de *Quakers*. *Guillaume* PENN, fils du vice-amiral d'Angleterre de ce nom, un de ceux qui donnèrent le plus de célébrité à cette secte, et à qui le roi avait donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confrères, et y bâtit la ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes et des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une société philosophique, dont feu l'illustre et savant FRANKLIN a été président.

C'est sur-tout au commencement et à la fin des saisons, que les gens du bel air se trouvent exposés. Le jour fixé par la mode ou l'usage de prendre les habits de printemps, est-il, par exemple, arrivé; on ne considère pas si la veille on se trouvait encore très-bien des habits d'hiver, on quitte brusquement ces derniers, et sous un habit léger, relativement à ceux qu'on abandonne, on se produit dans les sociétés, à toute heure du jour et de la nuit, avec d'autant plus de risques, que presque toujours on tient encore de grands feux dans les appartemens. Je sais que les hommes peuvent mettre des camisoles sous leurs habits, et qu'il y en a qui le font; mais les femmes, qui pourraient avoir la même ressource, s'en gardent bien: leur taille, qu'elles trouvent toujours trop surchargée, y perdrait trop. D'ailleurs ce vêtement n'est pas inscrit dans la liste de ceux que leur présente la mode du jour (3).

---

(3) Ce reproche que nous faisions aux femmes il y a 25 ans et plus, elles le méritent aujourd'hui à bien plus de titres. Car, comme tout le monde sait, elles vont presque nues: elles ne portent plus de corset ni de jupons; quelques-unes même ne portent que des demi-chemises : et tout cela, pour que leur taille et les formes de leur corps se fassent remarquer dans toute leur élégance, dans toute leur beauté. Il est probable que si elles osaient elles ne se couvriraient plus du tout. Les amateurs applaudissent; mais ceux qui s'intéressent véritablement à la conservation de cette belle moitié de l'espèce humaine, gémissent à la vue des maux sans nombre qu'elles se préparent par ces imprudences.

Sans doute que si elles eussent été accoutumées de bonne heure à supporter le froid et les intempéries de l'air, ainsi que nous l'avons conseillé pag. 33 et 254 de ce Vol., elles n'éprouveraient que peu ou point d'incommodités d'aller ainsi : mais il en a été tout autre-

Il en est de même de toutes les saisons. Il n'en est pas où l'on ne voie des maladies occasionnées par les seules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'est-ce que la santé en comparaison du plaisir de plaire? UNE BONNE SANTÉ! voilà une belle chose à présenter en public!)

---

ment. Presque toutes ont été jusqu'ici très-couvertes, et n'ont habité que des appartemens bien fermés et bien chauds. Aussi beaucoup en ont-elles déjà été les victimes; j'en ai vu transies de froid, ayant la peau des bras et du visage violette, en convenir, et n'en pas moins suivre cette mode meurtrière. Combien de jeunes personnes sont mortes de la poitrine depuis quelques années! et leurs maladies n'ont point eu d'autres causes.

Mais cette mode si funeste aux femmes adultes, réglée et dirigée avec prudence, pourrait devenir utile à la génération naissante, parce que les petites filles, habituées au froid, en deviendraient plus fortes et seraient moins susceptibles de maladies. Ainsi, ce que les conseils des médecins n'ont pu obtenir dans la succession des siècles qui viennent de s'écouler, la mode, cette souveraine des Français sur-tout, peut le faire exécuter impérieusement au moment où l'on s'y attend le moins.

CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance.

La tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé que l'exercice.

UN auteur moderne, J. J. ROUSSEAU, observe que la *tempérance* et l'*exercice* sont les deux meilleurs médecins du monde. Il aurait pu ajouter que si on les pratiquait exactement, on n'aurait besoin d'aucun autre médecin. La *tempérance* peut, à juste titre, être appelée la mère de la santé. La plupart des hommes agissent comme s'ils pensaient que la maladie et la mort ne dussent jamais venir: cependant ils paraissent les appeler, pour ainsi dire, par l'*intempérance* et par la débauche.

(HIPPOCRATE, à qui nous devons presque tout ce que nous savons des signes et des *symptômes* des maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des maladies et sur la conservation de la santé: maximes que tout médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, et dont tous les hommes devraient s'instruire pour prévenir les maladies. Elles leur apprendraient que la santé dépend de la *tempérance* et de *l'exercice*.

Il est impossible, dit HIPPOCRATE, que celui qui mange continue de se bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* consume le superflu des *alimens*, et les *alimens* réparent ce que l'*exercice* a dissipé. Il recommande la *tempérance*, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail et du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en mille et mille volumes.

Elles sont tellement sûres, que si tous les hommes s'entendaient pour les mettre en pratique, la science de guérir deviendrait presque inutile. En effet, excepté les maladies *épidémiques* et *accidentelles*, les autres seraient en petit nombre, si l'*intempérance* n'en faisait éclore à l'infini, comme nous l'avons déjà dit pag. 157 et suiv. de ce Vol.)

En quoi consiste la santé.

La *constitution* du corps humain met en évidence les effets pernicieux qui doivent être la suite de l'*intempérance*. La santé dépend du bon état des *solides* et des *fluides;* et ce bon état est dû à la libre exécution des *fonctions vitales*. Tant que ces *fonctions* s'accomplissent régulièrement, nous sommes sains et en santé; dès qu'elles sont troublées, la santé dépérit nécessairement.

Effets de l'intempérance.

L'*intempérance* ne manque donc jamais d'apporter les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion;* elle relâche les *nerfs;* elle rend les *sécrétions* irrégulières; elle vicie les humeurs, et occasionne des maladies sans nombre.

Quelles sont les causes de plusieurs maladies nouvelles.

(On demandait un jour à BOERHAAVE, quelles étaient les causes de plusieurs maladies ignorées des anciens? Il répondit : *Coquos numera.* Il aurait pu ajouter, dit le C.en CLERC, *et otiosos.* L'inaction et la mollesse influent encore plus sur le physique que sur le moral. Mais, malgré l'exemple et les préceptes des anciens, la *gymnastique*, et les disciples d'HÉRODICUS qui en fut l'inventeur, ne persuadent presque personne. Cependant tout le monde convient que la santé est le plus précieux de tous les biens: par quelle fatalité en abuse-t-on aussitôt qu'on en jouit? Pourquoi, même en la recherchant, fait-on absolument le contraire de ce qu'il faut

pour la recouvrer? Ressemblerait-elle à la liberté, dont on ne connaît le prix qu'après l'avoir perdue?

Conduite étrange et journalière des gens riches.

On veut se bien porter, et l'on change l'ordre de la nature, et la nuit prend la place du jour. L'homme, aussi ennemi de lui-même que de ses semblables, emploie dix bras au service de son estomac. On lui sert dans un repas les productions des deux hémisphères, les fruits et les *vins* des différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil : le *café* et les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux *feux* au feu *vital*. Mais bientôt l'*estomac* en souffrance lui reproche ses excès : c'est un volcan qui renferme des matières en *fermentation*. La chaleur se répand dans les *veines ;* les vapeurs montent à la tête, et LUCULLUS accablé s'endort. A son réveil, il se plaint de *flatuosités*, de gonflemens, etc. On appelle un médecin, qui prescrit l'usage du *thé* ou des boissons *délayantes*, tièdes, qui le font digérer par *indigestion*. Voilà à peu près notre manière de vivre. Et nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de se mettre à table, présentent une seringue à chaque convive! *Histoire naturelle de l'Homme malade, tom. j, pag.* 167.)

La tempérance consiste à éviter toute espèce d'excès.

L'analogie, dans la manière dont se nourrissent les plantes et les animaux, donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'*intempérance*. L'humidité et l'engrais favorisent singulièrement la végétation ; cependant l'excès de l'une ou de l'autre l'arrête entièrement. Les meilleures choses deviennent malfaisantes, même dangereuses, si elles sont portées à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses appétits et ses passions,

de manière à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caractérise particulièrement l'animal raisonnable. *Les esclaves de leur ventre* seront à jamais la honte de l'humanité.

L'auteur de la nature nous a créés avec des désirs, des passions et des appétits relatifs à la propagation de notre espèce, à la conservation de notre individu, etc. L'*intempérance* est l'abus de ces diverses passions, et la *tempérance* consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme, non-content de satisfaire aux appétits naturels, se crée des besoins artificiels; qu'il cherche perpétuellement à aiguiser; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complètement.

L'intempérance ne connait point de bornes.

Si la nature se contente de peu de chose, l'*intempérance* ne connaît point de bornes: delà les buveurs, les gourmands, les débauchés, etc., s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur santé ne les empêche d'aller plus loin. Aussi ne peuvent-ils, en général, reconnaître leur erreur que lorsqu'il n'est plus temps.

Il est impossible de donner des règles fixes sur la manière dont chaque *tempérament* et chaque *constitution* doivent satisfaire leurs appétits et leurs désirs. L'homme le plus ignorant connaît certainement ce qu'on entend par le mot *excès;* et, pour peu qu'il sache choisir, il est en état de l'éviter.

Règle de la tempérance relativement aux alimens.

La grande règle de la *tempérance* est de s'en tenir à la simplicité. La nature se plaît dans les *alimens* simples, sans apprêts; et tous les animaux, excepté l'homme, suivent cette inclination de la nature. L'homme seul se livre aux excès; il pille et saccage la terre entière, pour satisfaire son luxe et courir à sa propre destruction. Un élégant écrivain du dix-septième

siècle, ADDISSON, parle en ces termes de l'*intempérance* : « Quant à moi, lorsque je vois « ces tables à la mode, couvertes de toutes les « richesses des quatre parties du monde, j'i- « magine voir la *goutte*, l'*hydropisie*, la *fièvre*, « la *léthargie*, et presque toutes les autres « maladies, cachées en embuscade sous chaque « plat. »

Suites de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes et des plaisirs charnels.

L'*intempérance* n'est pas moins dangereuse dans la satisfaction des autres désirs, que dans le *régime*. Avec quelle promptitude l'abus des *liqueurs fortes* et des plaisirs charnels ne détruit-il point la meilleure *constitution*? Tous ces vices se tiennent en général par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de *Bacchus* et de *Vénus*, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés sous le poids des maladies, et arriver à grands pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchissaient sur les maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suites journalières de l'*intempérance*, cette leçon serait presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

Les effets de l'intempérance des pères et mères, s'étendent jusques sur leurs enfans.

L'*intempérance* ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels : l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misère, tandis que leurs pères et mères, sans s'inquiéter de l'avenir, ont dépensé, en excès et en débauches, ce qu'ils auraient dû employer à élever leurs enfans, conformément à leur état! Combien ne voyons-nous pas de mères malheureuses, chargées d'enfans incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les pères cruels se livrent sans mesure à leurs appétits insatiables!

La misère n'est pas la seule suite de l'*intempérance ;* ce vice abominable va jusqu'à détruire des familles entières. Rien ne s'oppose plus à la propagation, et n'avance davantage la mort des enfans, que les excès des pères et mères.

Elle est la cause de la ruine des familles, et même des Empires.

Les pauvres qui travaillent tout le jour, et qui, le soir, se couchent satisfaits de leur vie frugale, ne nous présentent que de nombreuses familles ; tandis que les gens riches, qui ont tout en abondance, qui vivent dans l'opulence et dans le luxe, languissent souvent sans héritiers à qui ils puissent laisser leurs fortunes immenses. L'*intempérance* influe même sur les États et sur les Empires, qui ne s'élèvent et ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différens qui constituent l'*intempérance :* nous ne suffirions pas à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé : nous bornerons nos réflexions à une espèce particulière, par exemple, à l'abus des *liqueurs* de table.

L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre ;

Tout ce qui enivre met la nature dans le cas d'exciter la *fièvre*, afin de se débarrasser du *poison* que l'on vient d'avaler. Si ce *poison* est répété tous les jours, il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, etc. ;

Quelle *constitution* sera assez forte pour soutenir long-temps une *fièvre* qui reviendra tous les jours ? Mais les *fièvres* produites par la boisson ne se bornent pas toujours à être de simples *fièvres ;* elles finissent souvent par une *inflammation de poitrine*, du *foie*, du *cerveau*, dont les suites sont toujours funestes.

Des maladies chroniques de dif-

Si un buveur n'est pas toujours attaqué de *maladies aiguës ;* il échappe rarement aux *ma-*

férentes espèces.

ladies chroniques. Les *liqueurs enivrantes*, prises avec excès, affaiblissent les *organes* et s'opposent à la *digestion.* Elles détruisent le pouvoir des *nerfs*, causent la *paralysie* et les maladies *convulsives :* elles échauffent et enflamment le *sang;* elles en épuisent les parties balsamiques; elles le rendent incapable de circuler et de porter la nourriture dans toutes les parties du corps : delà les *obstructions*, l'*atrophie*, l'*hydropisie* et la *consomption.* Ces maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort; et quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles sont, pour la plupart, incurables.

Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont *de tremper continuellement*, comme ils disent, quoiqu'elle ait des effets moins violens, n'en est pas moins pernicieuse. Quand les *vaisseaux* sont perpétuellement remplis et distendus, les différentes *digestions* ne peuvent se perfectionner, et par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulcères sordides* aux jambes, etc.; ou, si ces maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affaissé, elles deviennent *hypocondriaques*, et ont les autres *symptômes* des mauvaises *digestions*, comme nous l'avons déjà fait observer, pag. 177 et suiv. de ce Vol.

L'ivrognerie est une des causes de la consomption.

La *consomption* est actuellement si commune, qu'il faut regarder la dixième partie des habitans des grandes villes comme victime de cette maladie. L'ivrognerie est sans doute une des causes auxquelles on doit impûter la *con-*

somption. La grande quantité de *bière visqueuse* que boit le peuple en Angleterre, ne peut manquer de communiquer au sang sa qualité, et de le rendre peu propre à la *circulation*: delà les *obstructions* et l'*inflammation* des *poumons*. Il y a peu de grands buveurs de *bière* qui ne deviennent *phthisiques*; et on ne doit point en être étonné, si l'on fait attention à la qualité glutineuse, et presque *indigestible*, de la *bière* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou des *vins* capiteux, courent toujours les plus grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent et enflamment le *sang*; elles forcent et déchirent les *vaisseaux* tendres du *poumon*: cependant la *consomption*, causée par ces *liqueurs*, est si commune dans ce pays, qu'on serait presque tenté de croire que ses habitans ne vivent que de *liqueurs fortes* (*a*).

Suites funestes de la boisson à laquelle se livrent les malheureux pour se consoler.

L'habitude de boire a, le plus souvent, sa cause dans la misère. Le malheureux boit pour se consoler, et il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit; mais, hélas! ce plaisir n'est pas de longue durée; et lorsqu'il

(*a*) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'*eau-de-vie* consommée dans la Grande-Bretagne, en faisant attention à cette circonstance; c'est que dans la ville d'Edimbourg et dans ses environs, outre la grande quantité d'*eau-de-vie* étrangère enregistrée dans les bureaux d'entrée, outre une plus grande quantité encore que l'on doit supposer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poison, appelée *molasse*. Le peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise *eau-de-vie*, que lorsqu'un porte-faix ou un ouvrier paraît chanceler dans les rues, on crie après lui: *He has got molassed!*

n'a plus de *vin*, il est d'autant plus à plaindre, qu'il avait oublié davantage ses peines. Aussi est-il obligé de boire de nouveau : c'est ainsi qu'une dose en amène une autre, jusqu'à ce que cet infortuné devienne *esclave de la bouteille*, et qu'enfin il tombe victime d'une ressource, que dans les commencemens il avait regardée comme un *remède*. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur, après sa débauche. Delà il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit le verre à la main, sont les plus *mélancoliques* lorsqu'ils sont à jeun; et souvent ils terminent et finissent leur malheureuse existence dans un accès ou de tristesse, ou de désespoir.

L'ivrognerie ruine la santé, et conduit à l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé, elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes, qui se vantent d'avoir un degré de raison supérieur à celui des animaux, puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au-dessous d'eux. Si, après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison, ils restaient dans cet état, il semble qu'ils ne seraient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débauches des *liqueurs*, on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité.

Il est étonnant que les progrès que l'on a faits dans les arts, dans les sciences et dans la politesse, n'aient point fait passer de mode cet usage barbare de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun dans le sud de l'Angleterre, qu'il ne l'était autrefois; mais il domine toujours dans le nord de cette île, où ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. Là, personne ne pense avoir bien traité ses

convives, s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire, est, sans contredit, l'acte de grossièreté le plus complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade, la complaisance, ou même le bon cœur, peuvent engager un homme qu'on presse, à accepter un verre de vin, dans un moment où il pourrait aussi bien prendre du *poison*. Il y a déjà long-temps que la coutume de boire jusqu'à l'excès n'est plus de mode en France (*Voyez* pag. 150, note 10 de ce Vol.); et comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes le plus policées de l'Angleterre, nous espérons que bientôt elle sera bannie entièrement de cette île.

Les liqueurs fortes nuisent surtout aux jeunes gens.

Les *liqueurs enivrantes* sont particulièrement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur *sang*, détruisent leurs forces, et s'opposent à leur accroissement. De plus, l'usage fréquent des *liqueurs spiritueuses* dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude de *ces liqueurs* dans leur jeunesse, ne peuvent en espérer aucun avantage, comme *cordial*, dans l'âge avancé.

Vices affreux, dont l'ivrognerie est la source.

L'ivrognerie est par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelqu'horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des mères vendre les habits de leurs enfans, vendre les *alimens* qu'elles devaient manger, vendre même ensuite leurs propres enfans, pour acheter un malheureux verre de *liqueur*.

Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie.

(Si nous considérons l'ivrognerie relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des *épidémies*, elle tue en détail.

Dans tous les temps et par-tout, les malheureux qui s'y livrent, sont sujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* et à des *pleurésies*, qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieillesse, dans toutes ses infirmités, et surtout dans l'*asthme*, qui les conduit à l'*hydropisie de poitrine*. Leurs corps, usés par les excès, ne répondent point à l'action des *remèdes*, et les maladies de langueur qui dépendent de cette cause, sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien, en perdant des sujets qui la déshonorent, et dont l'ame abrutie est, en quelque façon, morte long-temps avant le corps.

Les buveurs et les débauchés s'autorisent de l'exemple de quelques vieillards qui ont survécu à toutes sortes d'excès. Mais, s'ils étaient capables de quelque réflexion, ils sentiraient que ces vieillards ont été doués d'une constitution peu commune, ou plutôt qu'ils ont eu l'adresse de se faire une réputation de ce genre qu'ils n'ont pas méritée. En effet, s'il faut juger de ceux dont l'histoire ou la tradition nous a conservé les noms par ceux qui existent aujourd'hui, on voit que ce sont des gens qui ont voulu se faire un nom, à quelque prix que ce fût. Ils ont fait de leurs camarades de débauche, des dupes, et ensuite des *échos* qui ont vanté hautement leurs exploits imaginaires ou apparens; et tandis que ces imbécilles se tuaient pour les imiter, nos *Erostrates* nouveaux se ménageaient avec art, pour jouir long-temps de leurs plaisirs prétendus. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'homme n'est fait pour aucune sorte d'*excès*, et que tout *excès* le tue tôt ou tard.)

CHAPITRE

CHAPITRE IX.

De la Propreté.

(LA *propreté*, dit le chancelier BACON, est à l'égard du corps, ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société et pour soi-même; car l'homme doit se respecter. Idée qu'on doit se faire de la propreté.

Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches du luxe, le goût de la parure, des parfums, des odeurs: ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La *propreté*, la décence, les manières aimables, sont les indices d'une ame sage et bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société : au lieu que la malpropreté, la grossiéreté, l'air indécent, décèlent une ame basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même et aux autres.)

Le défaut de *propreté* est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne manque pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre. Personne n'est exempt d'être propre.

La matière de la *transpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singulièrement l'*excrétion* de la *peau*, si nécessaire à la santé. Quand cette *excrétion* est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la malpropreté du linge, elle occasionne des maladies *cutanées*, des *fièvres*, etc. La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration.

(Comme le linge se porte immédiatement sur la *peau*, et qu'il est presque absolument recouvert par nos habits, il est de toutes les parties Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons

de cette indifférence.

de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait, la plus utile. Delà, tel qui serait dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; celui qui pourrait en changer tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; celui, enfin, qui pourrait le faire tous les cinq jours, ne le fait que toutes les semaines, ou même tous les dix jours.

Avantages de changer tous les jours de linge.

Que l'on ait des habits d'étoffe moins fine, moins chère, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette économie de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours, au moins tous les deux ou trois jours, et l'on préviendra une foule de maladies: la *transpiration*, sans cesse essuyée par un linge nouveau, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même et aux autres.)

La malpropreté occasionne la gale;

La *gale* et la plupart des autres *maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté* (*a*). Il est vrai que ces maladies se gagnent encore par *contagion*, par les *alimens* malsains, etc.; mais elles ne seraient pas de longue durée, si ceux qui en sont attaqués étaient propres.

La vermine: la propreté en est le remède.

C'est à la *malpropreté* que l'on doit imputer les diverses espèces de vermines qui infectent les hommes, les maisons, etc. La *propreté* seule

(*a*) POTT, dans ses *Observations chirurgicales*, parle d'une maladie qu'il appelle *Cancer des Ramoneurs*, comme étant particulière à cette classe de gagne-deniers, et qu'il attribue, avec grande raison, à la malpropreté; car je suis convaincu que si la partie du corps qui est le siége de cette maladie cruelle était nettoyée et lavée souvent, elle n'en serait jamais attaquée.

peut toujours en être le *remède ;* et par-tout où l'on rencontre de la vermine, on ne se trompera jamais de croire que la *propreté* y est négligée.

La malpropreté est une des causes des fièvres malignes, etc.

Une des causes ordinaires des *fièvres putrides* et *malignes*, est le défaut de *propreté*. Ces *fièvres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons malpropres et renfermées, qui respirent un *air* malsain, qui ne prennent pas d'*exercice*, et qui portent des habits sales. C'est-là que la *contagion* couve en général, pour souvent se répandre au-dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

Il faut fuir les gens malpropres, comme contagieux.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la malpropreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altère la sienne. Si les gens malpropres ne peuvent être chassés comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme *contagieux*. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde ;

Dans les lieux où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la *propreté* devient un objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les maladies *contagieuses* se communiquent par l'*air* corrompu. Or, tout ce qui peut tendre à corrompre l'*air* ou à répandre la *contagion*, doit être évité avec le plus grand soin.

Dans les villes.

En conséquence, on ne doit jamais souffrir que, dans les grandes villes, les ordures, de quelque genre que ce soit, restent dans les rues : rien de plus capable de faire naître la *contagion*, que les excrémens des personnes malades.

Ce qui rend

Dans beaucoup de grandes villes, les rues

Les villes malpropres.

ne sont guère plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de malpropretés de toute espèce : on voit même que les boucheries et les tueries sont souvent dans le centre des grandes villes. Le *sang* qui tombe en *putréfaction*, les excrémens, etc., dont tous ces endroits sont généralement couverts, ne peuvent manquer de corrompre l'*air*, et de le rendre malsain. Combien il serait facile à une police active de prévenir ces inconvéniens, puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des lois relatives à ces objets, et de forcer à les observer!

On ne devrait pas permettre que les tueries fussent dans les villes.

(Il est étonnant qu'on permette les tueries dans le sein des grandes villes; car, pour les boucheries, on ne peut guère les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées et les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les malpropretés qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes villes le plus malsain, le plus nuisible à la santé, et le plus propre à faire naître les maladies, à les fomenter, à les propager. La police de Paris aurait d'autant plus de facilité à détruire cet usage, qu'il y a trente ans et par-delà, que les tueries étaient reléguées aux Invalides pendant le carême, et l'on ne voyait pas que les boucheries fussent moins bien et moins promptement fournies pendant ce temps que le reste de l'année. Les vues de récompense proposée dans l'alinéa suivant, aux magistrats anglais, sont bien dignes de flatter l'ambition de ceux qui maintiennent cet ordre admirable qui règne dans la capitale.)

Avantages

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que

l'importance de la *propreté* publique ne paraît pas être suffisamment connue des magistrats de la plupart des grandes villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire plus agréablement les sens, ne peut faire plus d'honneur aux habitans, ne peut être plus avantageux à la santé, que la *propreté* des grandes villes : rien au contraire ne peut inspirer aux étrangers une idée plus désavantageuse d'une nation, que la *malpropreté* de ces mêmes villes.

de la propreté des villes.

Quelque prétention qu'ait une nation à la politesse, à l'urbanité et aux sciences, nous ne craindrons pas de dire que tant qu'elle négligera la *propreté*, elle sera toujours regardée comme barbare (*b*).

Les habitans de la campagne, dans la plupart des pays, semblent avoir pour la *propreté* une sorte de mépris; et si ce n'était la situation favorable de leurs habitations, ils éprouveraient souvent les plus mauvais effets de cette aversion pour la *propreté*. On ne voit presque point de ferme, devant la porte de laquelle ne soit accu-

Négligence des paysans relativement à la propreté.

(*b*) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardaient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINE dit que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la ville, sont de tous les ouvrages publics les plus importans; et il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, et des autres Romains qui ont fait ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

Quelle idée de grandeur l'empereur TRAJAN ne donne-t-il pas de lui, quand on le voit charger PLINE, son proconsul, de la direction spéciale des egouts à construire dans les villes conquises, pour la conservation de la santé de leurs habitans!

mulé du fumier; et très-souvent les bestiaux et leurs gardiens couchent sous le même toit. Les paysans sont singulièrement paresseux de changer d'habits, de tenir leurs maisons propres, etc. : ce ne peut être que l'effet de l'indolence et d'un goût de *malpropreté*. L'habitude peut les leur rendre moins désagréables, mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits malpropres et qu'un *air* malsain soient salutaires.

Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les alimens, les gens de bouche, etc.

Comme la plupart des objets qui regardent le *régime*, tels que les *alimens*, les boissons, etc., sont préparés par les paysans et par le peuple, ou passent par leurs mains, on devrait employer tous les moyens possibles pour porter ces hommes à la *propreté*, et pour les encourager à s'en faire une espèce d'habitude. On devrait, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteraient dans les marchés les denrées les plus propres et les meilleures, sur-tout quand il s'agirait de *beurre*, de *fromage*, etc., et punir sévèrement ceux qui s'écarteraient de cette loi. On devrait employer les mêmes moyens à l'égard des bouchers, des boulangers, des brasseurs, et de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

Importance de la propreté dans les camps.

La *propreté* doit être observée avec la plus scrupuleuse attention dans les camps. Si elle y est négligée, les maladies *contagieuses* se répandent bientôt dans les armées, et elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulières, relatives à la *propreté* des camps (*c*).

(*c*) *Habebis locum extrà castra, ad quem egredieris ad requisita naturæ, gerens paxillum in balteo; cùmque sederis, fodies per circuitum, et egesta humo*

Ces lois doivent être observées par tous ceux qui se trouvent dans la même situation. On peut dire que le code de lois que reçurent les Juifs, avait une tendance manifeste à les porter à la *propreté*. Quiconque réfléchira sur la nature de leur climat et sur les maladies auxquelles ils ont été sujets, sentira de quelle importance devaient être de telles lois.

La propreté est, dans l'Orient, un acte de religion.

C'est une chose remarquable, que, dans l'Orient, la *propreté* fait une partie essentielle du culte religieux. La religion mahométane, ainsi que celle des Juifs, a ses *bains*, ses ablutions, ses purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, est la pureté intérieure; mais le but n'en est pas moins la conservation de la santé (1).

---

operies, *etc.* Deuter. cap. xxiij, v. 12, 13. (Il y aura un lieu hors du camp pour faire vos nécessités. Vous porterez une petite bêche à votre ceinture, vous ferez un trou rond, et vous couvrirez de terre ce que vous aurez fait, etc.)

Ablutions auxquelles sont assujétis les Turcs.

(1) Les Turcs sont obligés, par leur loi, de prendre cinq fois par jour ce qu'ils appellent leur *abteste*; c'est-à-dire, de se laver le visage, le cou, les bras, les mains et les pieds. Il y a plus; le *bain* est un précepte très-expressément recommandé à tout bon musulman qui aura couché avec sa femme. Dans ce cas, il ne suffit pas de se laver, comme nous venons de le dire; il faut de toute nécessité aller au *bain*, et se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme de son côté est obligée de se servir du *bain*, pour la même cause. Un Turc qui n'est point marié doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *bénéfice de songe*. Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses *règles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de nation au monde plus ennemie de la *malpropreté* que la nation turque; car les Turcs se lavent encore, et à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant

Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, et à garantir des maladies contagieuses.

Quelque bizarres que paraissent ces ablutions, peu de choses cependant contribuent davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si par exemple quelqu'un, après avoir visité un malade, après avoir touché un cadavre, ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant de se trouver en compagnie ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les maladies, et moins en état de les communiquer aux autres.

Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps et raniment les esprits.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la peau de toutes les ordures et de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps et raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi et ranimé celui qui vient d'être rasé, lavé, et de changer de chemise, sur-tout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération!

Avantages de se laver fréquemment les pieds.

La coutume de l'Orient de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, et contribue singulièrement à la conservation de la santé. La *sueur* et la *malpropreté* dont ces parties sont sans cesse couvertes, ne peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* et les *fièvres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds et les jambes dans l'eau tiède, après qu'elles ont été exposées au froid et à l'humidité pendant le jour, on se garantira souvent des mauvais effets qui pourraient en résulter.

---

et après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, et toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par Ant.* TIMONY, *D. M. à Constantinople.*

(« J'ai vu, dit TISSOT, des *pleurésies* mortelles survenir à des voyageurs qui, mouillés en route, ont négligé de changer d'habits. Quand on a eu le corps, les jambes et les pieds mouillés, il n'y a rien de plus utile que de se laver avec de l'eau tiède. Quand il n'y a eu que les jambes mouillées, un *bain* tiède de jambes est très-utile. J'ai guéri radicalement des personnes sujettes à avoir des *coliques* violentes toutes les fois qu'elles avaient eu les pieds mouillés, en leur donnant ce conseil. Le *bain* est encore plus efficace, si l'on fait dissoudre dans l'eau un peu de *savon.* ») Maladies que prévient cet acte de propreté.

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que sur les vaisseaux. Si une fois les maladies *épidémiques* viennent à s'y introduire, personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces maladies, est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits, dans les couvertures de lit, etc. Quand une maladie *contagieuse* se manifeste, la *propreté* est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique. Il est également nécessaire de s'opposer à son retour, après qu'elle a disparu : pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la *peau*, soit lavé avec beaucoup de soin, et exposé à la vapeur du *soufre*. La *contagion* peut rester long-temps cachée dans des habits sales, se développer ensuite, et produire les plus grands ravages. Importance de la propreté sur les vaisseaux;

Les lieux qui rassemblent beaucoup de malades, exigent que la *propreté* soit observée le plus religieusement qu'il est possible. Dans les hôpitaux, la seule odeur suffit souvent pour indisposer les personnes en santé : il est facile Dans les hôpitaux.

d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la *propreté* est négligée, les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrer la santé.

Négligence de ceux qui soignent les malades, relativement à la propreté.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence, ou plutôt l'éloignement de ceux qui soignent les malades, pour les tenir propres : ils croiraient se rendre criminels, s'ils souffraient que tout ce qui approche d'une personne qui a la *fièvre*, par exemple, fût propre; et ils aimeraient mieux la laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, etc.

La propreté nécessaire à une personne en santé, l'est davantage à un malade.

Pourquoi?

Si la *propreté* est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La *propreté* est elle seule un *remède* contre plusieurs maladies, qui pour la plupart sont mitigées par elle; et lorsqu'elle est négligée, les maladies les plus légères se changent souvent en des maladies les plus *malignes*. La même erreur qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'*air* frais, paraît avoir aussi suggéré de le laisser dans la *malpropreté;* mais ces préjugés destructeurs seront, comme nous avons lieu de l'espérer, bientôt entièrement extirpés.

Elle est aussi importante pour les malades, que l'air frais.

(On a déjà fait voir de quelle importance est l'*air* renouvelé et frais pour les malades. On a prouvé, pag. 219 et suiv. de ce Vol., qu'il était un des *remèdes* les plus puissans dans la guérison de presque toutes les maladies. Nous ne craindrons pas de faire le même éloge de la *propreté*. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé quand il est sali. Le peuple est rempli de préjugés à cet égard. Les gardes-malades sont sur-tout indom-

tables dans ces cas. Les médecins ont beau déclarer leurs intentions; elles n'ont point d'oreilles, et elles n'en font toujours qu'à leur tête.

Effets dangereux de la malpropreté chez les malades.

Il n'est pas rare de voir des malades, pour peu que la maladie soit longue, avoir des *excoriations* ou des *escarres* à la partie inférieure du dos : elles ne sont, la plupart du temps, dues qu'à la *malpropreté ;* et la preuve de cette vérité, c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir. Souvent aussi ces *escarres* deviennent *gangréneuses*, et tuent le malade, que plus de *propreté*, jointe aux autres secours, aurait sauvé.

Dès qu'un malade est sali, il faut le changer de linge.

En général, dès qu'un malade est sali, dans quelque état qu'il soit, il faut le changer : on ne risque jamais rien, si le linge qu'on emploie est *très-propre*, *très-sec* et *chaud*. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise, avec les mêmes précautions. Si la maladie n'est point de nature à exciter des *sueurs*, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Préjugé relativement au linge blanc de lessive.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive : il faut que ce linge ait été employé : en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises et de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde et pernicieuse.

Absurdité de ce préjugé.

Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la *sueur* ou de la *transpiration*, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles; et si celui qu'on lui substitue a déjà été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura perdu une partie de ses propriétés, et qu'il sera d'autant moins capable de remplir cette *in-*

dication, que la personne qui s'en sera servi aura eu une *transpiration* ou une *sueur* plus abondante.

Inconvéniens dans lesquels il entraine.

Cette pratique est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge; et, quelque saine qu'elle soit en apparence, elle ne le sera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités malfaisantes qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours, comme nous l'avons dit, pag. 274 et suiv. de ce Vol.; à plus forte raison, si cette personne est malade, ou recèle quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déjà servi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement?

Moyens de faire disparaître les défauts prétendus du linge blanc de lessive.

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de lessive a quelque chose de rude, de crud, et une odeur désagréable : voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvéniens qu'entraîne votre pratique. Rien ne serait aussi facile que de le faire disparaître. Faites chauffer le linge, comme nous vous le recommandons; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple; il n'aura plus l'odeur qui vous affecte; il sera en état de remplir l'*indication* du médecin, et de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre.)

Avantages de la propreté sur la parure.

La *propreté* plaît certainement à tous les hommes. Celui qui ne la pratique pas lui-même, ne peut s'empêcher de l'approuver dans les autres. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, et souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les états. Depuis le

plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société que l'exacte *propreté:* elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout; mais dans les villes peuplées, elle doit être presque révérée (*d*).

(Nous ne pouvons finir ce Chap., sans recommander, de la manière la plus sérieuse, la pratique de la *propreté* à toutes les personnes, dans tous les instans de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus; mais nous la recommandons, comme nécessaire pour rendre la vie supportable, comme agréable et utile à la société, et comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé.)

Il n'est personne qui ne doive être propre, et on doit l'être dans tous les instans de la vie.

(*d*) Comme il est impossible de pratiquer une exacte *propreté* quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux magistrats des grandes villes, d'être singulièrement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes villes d'Angleterre (et de France) sont situées de manière qu'elles peuvent aisément se fournir d'eau; et les personnes qui ne veulent pas s'en servir tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent sans contredit d'être sévèrement punies. Les rues des grandes villes dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres; et, supposé que l'on eût à choisir, nous sommes persuadés que c'est celui qui coûterait le moins.

CHAPITRE X.

De la Contagion.

Presque toutes les maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades.

PRESQUE toutes les maladies sont *contagieuses*. On doit donc, autant qu'on peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bienfaisance, sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Les maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades.

Les chambres des malades, sur-tout à la campagne, sont, en général, remplies, du matin au soir, de visites indiscrètes. Il est ordinaire d'y voir des valets ou des jeunes gens servir le malade tour-à-tour, ou même le veiller toute la nuit. Ce serait, en vérité, un miracle qu'ils pussent toujours échapper à la maladie. L'expérience nous fournit, tous les jours, des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent ces gens gagner des *fièvres*, qu'ils communiquent à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderait comme très-imprudente une personne qui, n'ayant pas eu la *petite vérole*, resterait auprès d'un malade attaqué de cette maladie. Cependant, plusieurs autres *fièvres* ne sont pas moins *contagieuses* que la *petite vérole*, et sont aussi funestes. Il y en a qui pensent que les *fièvres* sont plus dangereuses dans les cam-

pagnes que dans les grandes villes, à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la médecine. Cette assertion peut être vraie dans quelques circonstances ; mais nous sommes portés à croire que cela vient, le plus souvent, par les raisons que nous venons de donner.

Si l'on voulait chercher les moyens de propager la *contagion*, on ne pourrait pas en trouver de plus efficaces que l'habitude dans laquelle on est de visiter les malades.

Non-seulement les gens qui vont les voir s'exposent eux-mêmes, et avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuisent aux malades mêmes. Rassemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'*air* malsain. Leurs propos sourds et à petit bruit, leurs contenances effrayées et tristes, troublent l'imagination du malade, et le jettent dans l'*abattement*.

Les visites sont nuisibles à ceux qui les font et au malade. Pourquoi ?

Les personnes qui sont mal, sur-tout si elles sont attaquées de *fièvres*, doivent être laissées seules avec leur garde, autant qu'il est possible. La vue d'une personne étrangère, et tout ce qui peut porter du trouble dans l'esprit, leur devient nuisible.

Les personnes qui sont mal, doivent être laissées seules avec leur garde.

(Un professeur de Montpellier, avantageusement connu par son esprit et par ses connaissances, se plaisait à nous répéter, dans ses leçons particulières, que, quand il était appelé chez un malade, il commençait par chasser de la chambre toutes les personnes inutiles, et par ordonner à la garde de ne laisser entrer qui que ce fût. Cette pratique est très-sage; il serait à désirer qu'elle fût celle de tous les médecins.

DE HAEN avouait, avec une candeur digne d'un des plus grands médecins de l'Europe, qu'il commit une imprudence qui pensa devenir funeste à un malade, en faisant rester autour de

lui tous les étudians qui le suivaient pendant qu'il faisait ses démonstrations. C'est depuis ce moment, qu'il prit le parti de ne permettre à ses auditeurs que de jeter un coup-d'œil sur le malade, pour examiner l'état actuel de la maladie, et de se retirer dans une chambre voisine pour disserter sur ce qu'ils avaient remarqué. Si le séjour d'une vingtaine de personnes; pendant un quart-d'heure tout au plus, a causé un changement aussi considérable dans une maladie, à combien plus forte raison ne doivent pas être funestes à un malade, sept ou huit visites, plus ou moins, qui se succèdent sans interruption du matin au soir !

Autres inconvéniens des visites indiscrètes auprès des malades.

Cet inconvénient et tous ceux dont on vient de parler, ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens désœuvrés. Il en est un au moins aussi dangereux, s'il ne l'est pas davantage : c'est que la plupart des gens, même parmi le peuple, se croient possesseurs de secrets contre toutes les maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur savoir dès qu'ils entrent, et de s'appuyer de l'amitié, ou de tout autre motif d'attachement, pour faire suivre leurs conseils. Il arrive delà, que les *ordonnances* du médecin sont à peine exécutées, ou qu'elles ne le sont qu'avec des restrictions. Mais la maladie, qui parcourt toujours ses périodes, et qui, par une loi constante de la nature, augmente d'intensité en proportion qu'elle avance vers son état, qui d'ailleurs n'est point secourue par une administration exacte du *régime* et de *remèdes* convenables, emporte le malade au grand étonnement du médecin, qui s'était flatté d'une espérance prochaine de guérison.

L'art, de son côté, y perd nécessairement. Le médecin, trompé par une fausse confiance que

que lui témoignent ou le malade, ou les parens, ou les assistans, s'en rapporte à leur bonne foi: il ne peut soupçonner qu'on ne suit point ses avis: il sait avoir ordonné les *remèdes* indiqués; il n'en voit point d'effets, ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art; s'il prend à ses malades tout l'intérêt qu'exigent et l'humanité, et son état; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne*, de décrire la marche des maladies que lui présente la pratique, et les moyens qu'il emploie pour les combattre, il se trouve à chaque pas arrêté; et l'analogie, cette route immanquable en fait d'expérience, n'est plus pour lui qu'un *Dédale* affreux. Tel qu'un autre *Icare*, ses ailes, mal assurées, lui manquent à chaque instant, et le plongent toujours de nouveau dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction; et s'il est persuadé que la bonne médecine tire son existence de l'observation et de l'expérience; si, en conséquence, il prend un jour le parti de transmettre à la postérité ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. Delà, l'incertitude de quelques observations éparses çà et là dans les ouvrages mêmes de nos plus grands maîtres. Delà, les progrès lents et tardifs de tous les jeunes médecins, qui, n'ayant ni observations ni expériences en propre, et n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux, sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentaient comme battu, et de créer, pour ainsi dire, de nouveau l'art qui leur semble avoir perdu son existence réelle.)

donc combien il est dangereux d'acheter à l'aventure des habits qui ont déjà été portés par des personnes inconnues.

Tout le monde est instruit des précautions qu'on apporte dans les temps de *peste*. Les habits et les meubles des *pestiférés* sont exposés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air; afin d'en laisser évaporer la *contagion*. Dans l'Orient, où ces précautions sont négligées, la *peste* y a des retours très-fréquens.

Exemple de la peste communiquée par une lettre;

Mais les habits et les meubles ne sont pas les seuls instrumens capables de propager la *contagion*. VAN-HELMONT rapporte qu'un homme, en touchant une lettre qui venait d'un *pestiféré*, ressentit tout-à-coup dans le doigt index, une douleur semblable à celle d'une piqûre d'aiguille. Bientôt un *charbon* se manifesta dans le lieu de la douleur, et le malade mourut au bout de deux jours.

Par de la paille, jonchée sous un lit placé à l'air libre.

Nous lisons dans DIEMERBROEK, *observation* 119, liv. iv, qu'un élève en *pharmacie*, attaqué de la *peste* au mois de juillet, placé, pendant sa maladie, au fond d'un jardin, sous une espèce de hangar ouvert de tout côté, laissa, malgré toutes ces précautions, dans la paille que l'on avait jonchée sous son lit, un germe *pestilentiel*, qui au bout de huit mois donna la *peste* à l'apothicaire. Celui-ci étant entré sous ce hangar, remua par mégarde, avec le pied la paille qui pendant l'automne et l'hiver avait été exposée au vent, à la pluie, à la neige et à la gelée. Il respira immédiatement après une odeur infecte qui sortit de cette paille, et bientôt après une *douleur aiguë* et *pongitive* se fit sentir à la partie inférieure de la jambe et supérieure du pied. Il dit qu'il lui avait semblé que son pied et sa jambe avaient été plongés dans de l'eau

bouillante. Le lendemain, l'*épiderme* se sépara de la *peau*, et forma une vessie. On l'ouvrit; il en sortit une grande quantité d'eau noire, et laissa apercevoir un *charbon pestilentiel*, qu'on eut bien de la peine à guérir en quinze jours.

On ne doit coucher dans le lit des malades, et porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre.

Ces effets, toujours éclatans quand ils ont pour cause la *peste*, ont un degré de danger plus ou moins grand dans toutes les autres maladies. Presque toutes sont *contagieuses ;* elles sont donc dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge et les habits des malades. On a donc grand tort, et c'est sur-tout chez le peuple qu'existe cet usage, de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge et ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'*air*, et les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, relativement à la contagion qui y est épidémique.

La négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme m'a rapporté, que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de Paris, pour une maladie considérable qu'il essuya il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul, parce qu'il était recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disaient entr'eux : Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paraît bien malade. Ce malade ne l'était pas assez pour ne pas entendre ce propos : il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenaient ce langage. Ils lui répondirent, que c'était parce que le lit où il venait de se coucher paraissait maudit; qu'il était le quatrième malade qu'ils y voyaient placer de la journée ; que les trois précédens n'y étaient restés que deux heures, et qu'il n'y avait pas trois heures que le dernier était

mort et enlevé. La frayeur s'empare de cet homme; il se jette à bas de ce lit mortuaire, et s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que ce malade serait mort s'il fût resté dans ce lit, qui probablement fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite odieuse à l'humanité, fait, dit le C.en CLERC, ressembler les hôpitaux à l'antre du lion, d'où rien ne sort. C'est moins la crainte de la mort qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer, que la *contagion* toujours funeste, sur-tout dans les hôpitaux où elle est *épidémique*.

Danger de coucher avec les malades.

Un autre usage universel parmi les gens peu aisés, est de faire coucher ceux qui sont sains avec les malades : une femme couche avec son mari, un mari auprès de sa femme, et souvent ils font coucher avec eux leurs enfans. Les médecins des pauvres ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la maladie ou du père, ou de la mère. La misère est sans doute le tyran qui force les malheureux à tenir cette conduite; mais ils gagneraient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malades d'une manière aussi certaine.)

On doit au commerce une partie des maladie contagieuses.

Les maladies *contagieuses* sont souvent apportées des pays étrangers. Le commerce, en nous procurant les richesses de ces pays, nous communique aussi leurs maladies; et souvent elles font plus que contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelqu'attention rela-

tivement à la *peste ;* mais on ne prend pas garde aux autres maladies (*a*).

Les prisons et les hôpitaux répandent la contagion dans les villes. Pourquoi ?

Les prisons, les hôpitaux, etc. répandent souvent la *contagion* dans les villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des villes peuplées ; et si les maladies *contagieuses* s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitans n'en soient attaqués. Que les magistrats tournent leur attention sur la santé du peuple, et il sera facile de prévenir ces inconvéniens.

Presque tous les hôpitaux pèchent par leur forme et les endroits où ils sont situés.

(Les hôpitaux sont, en général, mal situés. Tant qu'ils ne seront point bâtis hors des villes, qu'ils ne seront point construits sur un terrain sec et élevé, qu'ils n'auront point dans leur voisinage une rivière profonde qui ne tarisse jamais, ils ne seront que des magasins de *miasmes contagieux*, qui pénétreront par-tout

---

Moyens qu'il faudrait employer pour les prévenir.

(*a*) Si l'on apportait la dixième parties des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la douane, à prévenir l'importation des maladies, on en verrait résulter les effets les plus heureux. Il serait facile de placer dans chaque port un peu considérable, un médecin dont l'occupation serait d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, etc., avant qu'ils prissent terre ; et lorsqu'il découvrirait une *fièvre* ou toute autre maladie *contagieuse*, il ordonnerait au vaisseau de faire une espèce de quarantaine, et il enverrait le malade dans quelqu'hôpital, ou dans quelqu'endroit convenable pour se faire guerir. Il ordonnerait également que les habits, les couvertures, etc., qui auraient servi au malade pendant le voyage, fussent lavés, et parfaitement purifiés par la *fumigation*, etc., avant que d'etre transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espèce, exécuté avec attention, préviendrait la plupart des *fièvres* et d'autres maladies *contagieuses*, qui passent des vaisseaux dans les villes maritimes, et delà se répandent dans les autres pays.

avec l'*air*, qui en est le véhicule. On n'a pas assez réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitans des villes qui ont dans leur sein un hôpital, assis sur un terrain bas et humide, et composé de petites salles toutes aboutissantes les unes dans les autres, toutes mal percées, toutes remplies de lits à droite et à gauche : tels sont presque tous les hôpitaux.

Ceux de Paris, qui sont situés aux extrémités de la ville, manquent d'eau par l'éloignement où ils sont de la rivière. Les *hospices* du Nord, de l'Ouest, de l'Est, du Roule, etc. sont dans ce cas. Quelqu'abondantes que soient les sources qui leur fournissent de l'eau, elles ne suppléeront jamais au renouvellement d'eau que donnerait sans cesse une rivière qui coulerait à leur proximité.

C'est aux médecins et aux physiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, et d'en déterminer la construction.

Les projets pour la construction des hospices manqueront leur objet, tant qu'ils ne seront pas soumis aux lumières des médecins et des physiciens : c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital, et d'en ordonner la distribution. Feu J. B. LE ROY, de l'institut national, dont les sciences et les lettres pleurent encore la perte, et que ses amis regretteront à jamais, m'a communiqué, en 1774, un *mémoire* intitulé : *Précis d'un ouvrage sur les Hôpitaux : dans lequel on expose les principes résultans des observations de physique et de médecine, qu'on doit avoir en vue dans la construction de ces édifices ; avec un Essai d'Hôpital d'après ces principes ;* accompagné de dessins représentant un plan de cet hôpital, ainsi qu'une élévation et une coupe d'une des salles sur sa longueur. Cet ouvrage, dont l'auteur a présenté, dans le temps, des extraits à un ministre, et qu'il

a lu à la ci-devant académie des sciences, le jour de la rentrée publique du mois d'avril 1777, et en présence de l'empereur JOSEPH II, le 10 mai de la même année, aurait vu le jour il y a long-temps, s'il n'avait trouvé dans des travaux très-multipliés, et dans les services qu'il se plaisait à rendre à ses amis, des occupations qui lui enlevaient tous les instans qu'il aurait consacrés à y mettre la dernière main.

Lors de la III.e édition de la MÉDECINE DOMESTIQUE, nous l'avions supplié, au nom de toutes les ames sensibles, de tous les bons patriotes, de se hâter de mettre au jour son ouvrage; et lors de la IV.e, en 1789, nous annoncions que le public allait en jouir incessamment. Mais la révolution qui a pesé sur tous les Français, et d'une manière si terrible sur les cultivateurs paisibles des sciences et des arts, a arrêté toutes les opérations de ce savant, et son ouvrage est resté dans son porte-feuille. Il est à désirer que ceux qui en sont aujourd'hui propriétaires se hâtent de le publier, parce que, d'après même ce qui se fait dans quelques hospices par ordre du gouvernement, les architectes paraissent toujours manquer des lumières dont ils ont le plus besoin quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Ils ont, en général, raison de s'attacher à décorer les monumens publics; mais l'objet essentiel d'un hospice, n'est pas d'embellir une ville. Un hospice ne doit être projeté et exécuté que par celui qui connaît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aspect d'un hôpital, par exemple, on demande: QUEL EST CE PALAIS? Il faut que l'on reconnaisse d'abord, que c'est l'asyle salutaire que l'État offre aux malheu-

reux accablés sous le poids de la maladie (1).)

Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la *contagion* dans les villes peuplées. Toute l'atmosphère d'une grande ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes villes, est de choisir une habitation bien exposée, d'éviter les rues étroites, malpropres et passagères, de tenir propres leurs maisons et leurs laboratoires ou leurs cabinets, enfin de sortir et de se tenir en plein *air* aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Autres causes qui concourent à répandre la contagion dans les villes. Moyens de s'en garantir.

Un moyen qui tendrait singulièrement à empêcher que les maladies *contagieuses* ne se répandissent, serait de n'employer à garder les malades, que les personnes qui se destinent à

Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état,

(1) Si nous invitions en 1789 les artistes à recourir à l'ouvrage de feu J. B. LE ROY, ce n'est pas que nous ne sussions combien le *Rapport des Commissaires de l'académie des sciences, sur le projet du* C.^en POYET, imprimé en 1786, pouvait leur être utile. Mais nous devons à la vérité de dire, que l'ouvrage de J. B. LE ROY était, aux époques que nous venons de fixer, tel qu'il s'est trouvé à sa mort; et qu'en conséquence, les vues profondes dans lesquelles il a été conçu, et les principes certains qui en font la base, appartenant sans partage à leur auteur, doivent être médités dans leur véritable source. Aussi a-t-on été au moins étonné, quand on a vu les commissaires, qui avaient entendu deux fois la lecture de ce *mémoire*, ainsi que nous venons de le démontrer pag. 296, et qui en ont adopté tous les principes dans leur *Rapport*, faire une mention si légère d'un ouvrage dont une infinité de personnes conservaient encore le souvenir, les unes pour l'avoir eu entre leurs mains et l'avoir consulté, les autres pour avoir assisté aux séances académiques dont nous venons de parler.

serait un moyen sur de prévenir la contagion.

cet état. On sauverait par-là des familles, des villes entières, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis et ses parens dans le besoin ; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, et qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont attaqués de maladies d'espèce *contagieuse*.

Manière dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion, et ne pas la répandre.

Ceux qui soignent une personne attaquée de maladie *contagieuse*, courent de grands risques. Ils doivent respirer du tabac, ou toute autre plante odorante très-forte : telles sont la *rue*, la *tanaisie*, etc. Ils doivent tenir les malades très-propres, et arroser la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide* fort. Ils doivent éviter, autant que faire se pourra, de respirer l'*air* qui sort de la *poitrine* du malade. Les gardes et les médecins ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, etc. : autrement, si la maladie est *contagieuse*, ils la répandront indubitablement par-tout où ils iront.

La contagion est souvent répandue par le peu de soin que les médecins ont d'eux-mêmes.

On doit croire que la *contagion* est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le peu de soin que les médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs médecins affectent ordinairement de rester auprès du lit du malade, et de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la *petite-vérole*, ou toute autre maladie *contagieuse*, il n'est pas douteux que les mains du médecin, ses habits, etc., ne soient imprégnés des *miasmes* de la *contagion* ; et s'il va sur-le-champ visiter un autre malade, ce qui lui arrive très-souvent, sans s'être lavé les mains, sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé au grand *air*, est-il étonnant

qu'il porte la maladie par-tout avec lui ? Les médecins non-seulement exposent les malades, mais ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence : aussi très-souvent en sont-ils les victimes, (comme nous l'avons fait voir, pag. 222 et suiv. de ce Volume.)

Quelque légères que puissent paraître toutes ces réflexions à des personnes inconsidérées, nous ne craindrons pas de dire qu'une scrupuleuse attention sur tout ce qui peut répandre la *contagion*, est d'une grande importance pour prévenir les maladies. Il y a beaucoup de maladies qui sont *contagieuses* à un certain degré ; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations estimables et nécessaires, ceux que leur devoir et leur état portent à servir les malades.

Le magistrat est en puissance de s'opposer à tout ce qui peut contribuer à répandre la *contagion*. Il est en son pouvoir de porter le peuple à la *propreté*, d'éloigner les prisons, les cimetières, tous les lieux où la *contagion* peut prendre naissance, et de les placer à une distance raisonnable des grandes villes (*b*). Il est en son pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, et d'employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une ville, une libre circulation d'*air*, etc.

Que les hôpitaux, que les lieux où l'on ras- Les hôpi-

(*b*) Les anciens n'auraient pas souffert que même les temples de leurs dieux, dans lesquels on rassemblait les malades, fussent bâtis dans l'intérieur des murs d'une ville.

taux doivent être propres, aérés et bâtis hors du sein des villes.

semble des malades, soient toujours tenus propres, qu'ils soient bien aérés, qu'ils soient placés dans un lieu ouvert ou isolé; et ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne se répande. L'éloignement des hôpitaux du sein des villes, empêchera que les pauvres ne soient visités aussi souvent par leurs voisins oisifs ou prétendus officieux.

Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domestiques malades.

Le magistrat devrait aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques malades : les maîtres sans doute aimeraient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les hôpitaux, que de courir les risques de voir une maladie *contagieuse* attaquer leurs familles. Les domestiques malades et les pauvres, placés dans les hôpitaux, sont non-seulement moins en état de propager la *contagion* parmi les voisins et leurs connaissances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Causes pour lesquelles les hôpitaux sont les propagateurs de la contagion.

Ce n'est pas que nous ignorions que les hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la *contagion*, en sont au contraire les propagateurs. Quand ils sont placés au milieu des grandes villes, quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles, quand la *propreté* et les *ventilateurs* sont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de maladies *contagieuses*, et personne ne peut y entrer, qu'il ne s'expose à gagner la *contagion* et à la communiquer à d'autres. Cependant tous ces inconvéniens ne dépendent point des hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent.

Les maladies contagieuses des hôpitaux, sont dues à la mauvaise

(Il y a cinq hospices à Paris, dans lesquels la *gale* est *épidémique* : tels sont le *grand Hospice*, la *Salpêtrière*, *Bicêtre*, les *Elèves de la Patrie*, et les *Petites-Maisons* : de cent

personnes qui séjournent dans chacune de ces maisons, quatre-vingt-dix gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en soit de même à l'*hospice de l'Unité*, aux *Incurables*, etc. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la manière dont sont administrés ces derniers hospices, et sur-tout de la *propreté* qui y règne? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction et à la distribution seulement, puisque tous ces hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modèle. Ce sont par-tout des salles longues, étroites, dont les voûtes sont plates, et dont les croisées sont petites et peu nombreuses, dans lesquelles sont deux, trois, quatre rangées de lits, très-près les uns des autres. Toutes ces salles se communiquent entr'elles: tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés, etc. Qui en a vu un, les a vus tous.

administration, à la malpropreté, etc.

Si c'était la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même ville, procureraient la même *épidémie*, ou au moins une *épidémie* quelconque, puisque nous voyons, qu'à peu de chose près, leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que l'*hospice de l'Unité* et les autres que nous venons de nommer, y soient aussi sujets que le *grand Hospice*, etc., quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent, et que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration et la *malpropreté*. Il est odieux de voir réunis, dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort; de voir des salles, contenant cent, cent cinquante, deux cents malades, n'avoir que dix ou douze

personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux ; de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes par leurs propres ordures, et empoisonner leurs voisins, puisqu'il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée aussi souvent qu'il serait nécessaire, ayant aussi peu de gens pour les servir. En général, les hôpitaux sont trop remplis de malades. Delà, ces *contagions* renaissantes, qui sèment dans un État des principes de mortalité. Les médecins, qui s'efforcent d'en rechercher les causes, pourraient se dispenser de leurs travaux ; elles sont dans le centre des villes, dans les marchés publics, dans les hôpitaux, dans les cimetières, et chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai ouï dire à un homme digne de foi, qu'il y avait eu une maison dans le voisinage du *grand Hospice*, dans laquelle le *flux de sang* avait été *épidémique*. Cette maison fut à la fin désertée, et l'on en a construit une autre à la place. Je ne sais si c'est dans le même endroit ; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avait encore actuellement une maison dans laquelle il y avait une *épidémie* ; on n'a pu me dire le nom de la maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans lesquels la *propreté* est le plus sévèrement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la *gangrène* est *épidémique*. Quelques précautions que l'on ait prises, car on y a établi des courans d'*air* de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les malades, et la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Comment doit être construit un hôpital.

Un hôpital ne doit point former une maison, mais des rues ; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. Tel serait celui

que propose J. B. LE ROY. On voit dans son ouvrage annoncé pap. 295 de ce Vol., combien il a fallu d'art et de connaissances pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout ; combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, fût encore plus prompt et plus facile que dans aucun de nos hospices. On y voit quels sont les moyens qu'il faut employer pour suppléer aux *ventilateurs*, etc.

Comment il doit être administré.

Chaque salle doit contenir les malades attaqués de la même maladie ; chaque malade doit avoir un lit, chaque médecin son département ; et ce département ne doit s'étendre que sur cent malades au plus. Comment est-il possible qu'un médecin, chargé d'un plus grand nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs, examiner chaque maladie avec l'attention nécessaire, en saisir toutes les circonstances, et prescrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier ?

Si le reproche que l'on fait aux médecins des hôpitaux pouvait être fondé, rien n'est plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces médecins des honoraires qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue, ils s'attacheront uniquement à leurs malades ; ils braveront tous les dangers, ils se dévoueront à la partie la plus précieuse de l'État. Ce moyen les empêchera de sentir ce dégoût, cette aversion qui les accompagnent dans leurs visites, et leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent, et les émolumens qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choses faciles. Les sommes immenses dont on abuse dans les grands établissemens, suffiraient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs, on trouve toujours de l'argent quand il s'agit d'envoyer des hommes

s'entre-détruire : en manquerait-on, ou le regretterait-on, quand il s'agit de les conserver? S'il en était ainsi, je serais, dit le C.en CLERC, tenté de croire qu'à force d'avoir parlé d'humanité, on en aurait usé le sentiment.)

Les hospices devraient être plus nombreux. Pourquoi?

Il serait à désirer que les hospices fussent plus nombreux, et qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante : le peuple s'y rendrait avec beaucoup moins de répugnance. Nous le souhaitons, avec d'autant plus d'empressement, que les *fièvres putrides*, et les autres maladies *contagieuses*, s'engendrent parmi les pauvres, et que ce sont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (2).

(2) Le gouvernement ancien était persuadé de la nécessité de multiplier les hôpitaux, les Hôtels-Dieu, etc., puisque, d'après le *Rapport des Commissaires de l'académie des sciences*, cité note 1, p. 297 de ce Vol., il avait ordonné d'élever quatre Hôtels-Dieu dans Paris. Mais nous croyons, avec beaucoup de bons patriotes, que ce qui serait bien plus utile à l'humanité souffrante, serait de faire dans les différentes divisions de cette capitale, ce qu'offrent déjà celles de l'Ouest, de l'Observatoire, etc.; car un hôpital de 1200 lits, comme on voulait que fût chacun de ces quatre Hôtels-Dieu, est encore trop considérable.

Si, comme on n'en peut douter, le bien-être des pauvres malades et leur rétablissement dépendent autant des soins, des attentions et de la tendre sollicitude de ceux qui les servent, que du savoir et de la capacité des officiers de santé, il n'est personne qui ne sente qu'il faut y multiplier les domestiques, en raison de la multiplicité des malades. Or, le nombre de valets nécessaires pour soigner 1200 malades, doit être très-considérable, et il exige un très-grand nombre de surveillans. Quelque vigilante que l'on suppose une administration, il est donc impossible qu'elle voie tout, et qu'elle entre dans tous les détails que comporte la direction de cette foule d'employés, remplis, pour la plupart, de défauts, et très-souvent de vices.

Si

Si l'on apportait une attention convenable aux premières apparences de maladies *contagieuses*, et qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux, on verrait moins de *fièvres putrides*, qui, toutes aussi *contagieuses* que la *peste*, deviennent *épidémiques*.

On demandera peut être, comment l'on a fait jusqu'ici au Grand Hospice de Paris, dans lequel il y a quelquefois jusqu'à 4000 malades. Je n'ai qu'une réponse à faire : IL MEURT UN MALADE SUR QUATRE, OU A-PEU-PRÈS, DE CEUX QUI Y ENTRENT. (Voyez le *Rapport des Commissaires.*) Et cette calamité n'est pas moins l'effet de la négligence, de la dureté, même de la barbarie des gens préposés pour les soigner, que de l'insalubrité de l'*air*, et des autres causes qui tiennent à la construction vicieuse de cet hôpital, mais qu'il partage, (ainsi que nous l'avons déjà fait entendre, pag. 300 et 301 de ce Vol.), avec tous les établissemens qui portent ce nom. Les hospices ont, à cet égard, un avantage inappréciable, que celui de l'Ouest, autrefois de *S. Sulpice*, par exemple, met à même de sentir bien vivement. Si les bâtimens de cet hospice eussent été elevés exprès, il ne laisserait presque rien à désirer. Chaque malade y a son lit ; la *propreté* la plus recherchée règne par-tout. Les secours de toute espèce y sont prodigues. Nombre d'infirmiers sont sans cesse autour des malades, pour les secourir à la première réquisition. On n'y administre que les plus excellens remèdes, que les alimens de la première qualité. Enfin, à chaque pas que l'on fait dans cet hospice, on y bénit l'active sensibilité des personnes qui ont bien voulu se charger de son organisation, et qui mettaient tant d'art dans l'emploi des moyens, qu'on était, à chaque instant, tenté de les accuser de prodigalité, tandis que l'économie, mais l'économie guidée par la sagesse la plus profonde et l'humanité la mieux sentie, présidait à toutes leurs opérations. Aussi la frayeur et la crainte, qui couchent avec cette espèce de malheureux, dans quelques hôpitaux, ne pénètrent-elles jamais dans celui-ci. L'infortuné y repose dans les bras de la confiance et de la tranquillité de l'âme, bienfait dont il sent d'autant plus le prix, qu'il n'en goûte pas souvent les douceurs.

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particulièrement de la Colère, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse, et des Tempéramens, sources de nos Passions.

Influences des passions sur les maladies et sur leur guérison.

LES *passions* ont une grande influence et sur les causes des maladies, et sur leur guérison. La manière dont l'ame agit sur la matière, sera probablement toujours un mystère (1). Il nous suffit de savoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties spirituelles et les parties corporelles, et que ce qui affecte les unes affecte également les autres.

§. I.

De la Colère.

Effets de la colère : à qui sur-tout elle est nuisible.

LA *colère* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du *sang*, et dérange toutes les *fonctions vitales* et *animales*. Elle occasionne souvent des *fièvres*, d'autres *maladies aiguës*, et quelquefois la mort subite. Cette passion est sur-tout nuisible aux personnes délicates, et attaquées de *maladies nerveuses*. J'ai vu une femme *hystérique*, mourir

(1) « L'auteur de la nature, dit SAINT-EVREMONT, « n'a pas voulu que nous pussions bien connaître ce que « nous sommes. Après y avoir rêvé inutilement, on « trouve que c'est sagesse de ne pas y rever davantage, « et de se soumettre aux ordres de la Providence. »

dans un violent accès de *colère*. Toutes ces personnes doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

Effets du ressentiment.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en *colère ;* mais nous pouvons certainement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les *maladies chroniques* les plus opiniâtres, et ruine insensiblement la *constitution*.

Pouvoir du pardon des injures.

Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société, il nous soulage, il concourt à conserver la santé, il nous conduit à la félicité.

Moyens de se garantir des mouvemens de colère.

Ceux qui connaissent le prix de la santé, devraient éviter la *colère* comme le *poison* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame soit toujours calme et tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit.

(On voit que cette *passion* est une de celles sur lesquelles la médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage CHARRON, dans son style gothique, mais nerveux et vrai; il donne ensuite le moyen de s'en préserver.

« Cette *passion*, dit-il, a souvent des effets « lamentables : elle nous pousse à l'injustice ; « elle nous jette dans de grands maux par son « inconsidération ; elle nous fait dire et faire « des choses messéantes, honteuses, indignes, « quelquefois funestes et irréparables, d'où « s'ensuivent de cruels remords. L'histoire an- « cienne et moderne n'en fournissent que trop

« d'exemples. HORACE a bien raison de dire :

Qui non moderabitur iræ, etc.

« Les *remèdes*, continue-t-il, sont plusieurs « et divers, desquels l'esprit doit être, avant « la main, armé et bien muni, comme ceux « qui craignent d'être assiégés ; car après n'est « plus temps. Ils peuvent se réduire à trois « chefs. Le premier est de couper chemin à la « *colère*, et lui fermer toutes les avenues. Il « faut donc se délivrer de toutes les causes et « occasions de *colère*, ci-devant énoncées.

« Le second chef est de ceux qu'il faut em- « ployer lorsque les occasions de *colère* se pré- « sentent, qui sont : 1.° arrêter et tenir son « corps en paix et en repos, sans mouvement « et agitation : 2.° dilation (délai, remise) à « croire et prendre résolution, donner loisir au « jugement de considérer, se craindre soi-mê- « me, recourir à de vrais amis, et meurir nos « *colères* entre leurs discours : 3.° y faire di- « version par tout ce qui peut calmer, adoucir, « égayer.

« Le troisième chef est aux belles considéra- « tions, dont il faut abreuver et nourrir notre « esprit de longue main, des actions funestes et « mouvemens que résultent de la *colère*, des « avantages de la modération, de l'estime que « nous devons porter à la sagesse, laquelle se « montre principalement à se retenir et se com- « mander. »)

§. III.

De la Peur et de la Crainte.

Effets de la peur et de la crainte dans les maladies.

LA *peur* a une très-grande part, soit à occasionner les maladies, soit à les aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie :

mais si ce désir de conservation est porté trop loin, il conduit souvent à la perte de la vie même. La *peur* et la *crainte* affaissent l'esprit. Non-seulement elles occasionnent des maladies, mais encore elles rendent souvent ces maladies fatales, et triomphent du courage le plus intrépide.

Maladies occasionnées par la peur.

Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques* et les autres maladies *convulsives* en sont souvent les suites. Delà, le danger de cette habitude, si commune parmi les enfans du peuple, de les effrayer et de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus, pour jamais, inutiles à la société, par ces sortes de jeux. Il est dangereux de réveiller les *passions* humaines : elles sont susceptibles d'être facilement portées à des *excès* qui les empêchent d'avoir, par la suite, une marche régulière.

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices et les valets, de ne jouer avec les enfans qu'en les effrayant.

(Cette habitude, si commune aux enfans, de s'effrayer les uns les autres, est due sur-tout à l'imitation. Il y a peu de nourrices, de sevreuses, de domestiques, qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfans, soit par bêtise, ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant. Tantôt c'est par une surprise, occasionnée par un bruit fort et inattendu; tantôt c'est par des cris aigus et perçans; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les surprendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenans, de loups-garoux et de pareilles sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des songes funestes, et par conséquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement, chez eux, le *genre*

nerveux, et donneront lieu à des *convulsions* auxquels ils n'ont déjà que trop de propension. Un tremblement dans les membres; des attaques de *vapeurs* et d'*épilepsie*, sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable, commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfans.

La plupart de ces gens-là connaissent si peu les ménagemens avec lesquels ils doivent se comporter dans leurs jeux avec les enfans, qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connaît pas assez prudens. Les uns soulèvent de terre les enfans par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, leur *grand-père*. S'il était vrai que les trépassés vissent leurs grands-pères, on pourrait, dit BALLESXERD, tenir parole sans y penser; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derrière leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise; jeu détestable, qui ne va pas à moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire semblant de les jeter dans un puits, dans une rivière, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres, enfin, feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête, ou toute autre partie, contre quelques corps durs qui les blessent gravement. Je ne finirais pas si je voulais énoncer ici les inconvéniens qu'il y a de laisser jouer les enfans avec des gens de cette espèce.)

La crainte continue d'une maladie, occasionne souvent cette maladie même.

Mais ce sont les effets successifs de la *peur*, qui deviennent, en général, plus dangereux: la *crainte* constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà il arrive qu'un grand

nombre de personnes sont mortes des mêmes maladies qu'elles avaient appréhendées pendant long-temps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avaient frappées. C'est souvent le cas des *femmes en couche.* La plupart de celles qui sont mortes dans cet état, avaient été frappées de l'idée de cette espèce de mort long-temps avant qu'elles accouchassent; et il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

Les femmes en couches prises pour exemple.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'*acouchement,* qu'en le représentant accompagné de douleurs et de dangers, est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un assez grand nombre meure en *couche,* ce qu'on peut expliquer de la manière suivante. Une femme, après être *délivrée,* se trouvant faible et épuisée, se croit tout aussitôt dans le plus grand danger; et cette crainte est telle, que souvent elle supprime les *évacuations* nécessaires, dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courraient aucun risque si elles n'appréhendaient pas.

Il arrive rarement que dans une grande ville, la mort de deux ou trois *femmes en couche* ne soit pas suivie de plusieurs autres. Qu'une femme, de la connaissance de ces premières, soit enceinte, elle craint aussitôt le même sort; et cet accident devient *épidémique,* par la seule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la *peur,* et qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commères, des babillardes, qui sont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidens arrivés aux autres. On doit, en général, éloigner

avec le plus grand soin tout ce qui peut alarmer une femme, soit *enceinte*, soit en *couche*.

Dangereux effets des sonneries funéraires.

La plupart des femmes qui meurent en *couche*, doivent cet accident à une coutume ancienne et superstitieuse, encore en vogue dans la plupart des provinces de l'Angleterre, de sonner toutes les cloches d'une paroisse pour chaque personne qui meurt. Les femmes qui se croient en danger sont ordinairement très-curieuses; et si elles viennent à apprendre que la personne pour qui l'on sonne est morte dans le même état que celui où elles se trouvent, quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter? De quelque manière que les *femmes enceintes* apprennent la mort de leurs connaissances, elles sont toujours tellement disposées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas pernicieux aux seules *femmes en couche*; il l'est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les *fièvres malignes*, dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade, quel effet ne produira pas une sonnerie funéraire, dont il est étourdi cinq ou six fois par jour? Il n'est pas douteux que son imagination frappée ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne sont morts de la maladie même dont il est attaqué. Cette *crainte* aura plus de force pour le décourager, que tous les *cordiaux* de la médecine n'en auront pour le ranimer.

Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les hôpitaux.

(Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes attaquées de maladies graves, quelle impression ne doit point faire sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés? C'est ce qui arrive tous les

jours dans les hôpitaux, et sur-tout dans les hôpitaux où l'on est quelquefois obligé de coucher plusieurs malades dans le même lit, comme au grand Hospice de Paris, etc. Nos philosophes ont beau répéter cette vérité : Que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'ame et du corps; que par conséquent elle n'est point un mal réel, mais la simple privation d'un bien, privation qui est même insensible; les hommes, en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La *crainte* de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire : delà la répugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guère entrer que ceux qui sont absolument sans ressource : comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misère, ils y vont avec moins de répugnance, et cette espèce d'insouciance les sauve; car, si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort : la frayeur couche avec eux, et l'aspect de leurs voisins expirans, et même expirés, les tue. J. B. LE ROY, dans l'ouvrage annoncé pag. 297 de ce Vol., a sagement prévu à tous ces funestes inconvéniens. Chaque malade, dans son hôpital, a son lit; et chaque lit est placé et arrangé de manière que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les courans du mauvais *air* des uns sur les autres. Cepen-

dant la libre circulation de l'*air* dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme le prouve l'hôtel-Dieu de J. B. LE ROY.)

Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte.

Si l'on ne peut abolir la cérémonie superstitieuse des sonneries funéraires (2), il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit des cloches et de tout ce qui peut l'alarmer; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devraient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens.

Le malade n'a besoin que de sa garde, et d'un aide quand on le change. Pourquoi?

(Nous avons fait voir, pag. 287 de Vol., qu'il était de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade que les personnes nécessaires; et le nombre de ces personnes est toujours très-petit : il se réduit toujours à la garde, et à un aide dans les momens où il faut changer le malade : dans tout autre temps, la garde seule suffit. Sur dix malades, neuf ont de l'aversion pour la compagnie; et pour peu qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge, et même nuisible. La plupart des personnes qui se font une espèce de métier de visiter du matin au soir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce soit; et quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant de sortir : ce n'est

(2) Le lecteur observera qu'il n'est question ici que de l'Angleterre, puisqu'en France il n'y a plus de sonneries, et que le peu de cloches qui restent ont une autre destination.

point à la garde, ce n'est point aux parens à qui elles s'adressent, c'est au malade même; et si elles voient que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répètent de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une dame, quinze jours après un *accouchement laborieux*, à qui une de ces commères persuada qu'elle avait un *ulcère* à la *matrice*. Rien n'annonçait une pareille maladie, et la visite confirma l'absurdité d'un pareil *pronostic*: on eut beau vouloir la convaincre du contraire, et détruire l'impression qu'avait faite sur son esprit cette fausseté; elle avait jeté des racines trop profondes, et la malade périt, au bout de deux mois, dans le *marasme*.

Une autre périt également par une pareille imprudence. Elle était attaquée d'une *fièvre lente nerveuse*: comme l'*oppression* était considérable, et qu'elle n'avait point cédé aux *remèdes* appropriés, une consultation décida qu'il fallait en venir à la *saignée* du pied. Le chirurgien, après son opération, prit à part le mari et quelques commères qui étaient présentes; il leur dit, *en confidence*, que les médecins n'y connaissaient rien; que cette maladie était une *hydropisie de poitrine*. Une de ces commères ne manqua pas de venir vite trouver la malade, et de lui rapporter le propos du chirurgien; il n'en fallut pas davantage. Cette dame avait entendu dire que cette maladie était incurable; l'impression que cette imprudence fit sur elle fut d'autant plus vive, qu'elle avait le *genre nerveux* très-irritable: elle tomba insensiblement dans le *marasme*, et mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de praticien qui n'ait fait de pareilles observations.)

Les médecins ont été long-temps dans l'habi- L'usage de

pronostiquer l'issue d'une maladie, ne peut être que nuisible aux malades.

tude de *pronostiquer*, comme ils disent, le sort du malade, ou de prédire l'issue de la maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique, et il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun et du salut du malade. J'ai connu un médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences, plus d'arrêts, que tous les juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes!

On peut, à la vérité, alléguer que le médecin ne donne pas son opinion en présence du malade; mais il fait encore plus mal. Il vaudrait mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le docteur, que de l'apprendre par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscretes sur l'issue d'une maladie.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événemens, et qu'ils ne manquent jamais d'importuner le médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est sans contredit la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite ne nuit ni au malade, ni au médecin. Rien ne tend plus à décrier la médecine, que ces hardis *pronostiqueurs*, qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorans de la faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans

leurs *pronostics*, sont des preuves parlantes de la vanité humaine et de l'ignorance.

Nous convenons qu'il est des circonstances dans lesquelles un médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelqu'ami, le danger dans lequel se trouve un malade, quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'est nécessaire que tout un canton, toute une ville sache, immédiatement après la première visite du médecin, qu'il n'a pas d'espérance de rétablir ce malade. Les personnes qui, par une curiosité indiscrète, sont sans cesse à questionner le médecin sur le sort d'une maladie, ne méritent certainement qu'une réponse équivoque (3).

Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessité de porter un pronostic.

---

(3) La science des *pronostics* est une partie de la médecine, absolument nécessaire à tout praticien. Elle est sa boussole ; c'est elle qui lui trace la route qu'il doit suivre, qui fixe sa marche : par elle, il connaît le terme où doit aboutir la maladie ; quelle en sera la fin ; si elle sera heureuse ou funeste. Cette connaissance le guide dans l'administration des *remèdes*, et sur-tout de la *diète*. C'est ainsi que, dans une *maladie très-aiguë*, il prescrit une *diète* sévère, parce que les *symptômes* de la maladie et la rapidité de sa marche, lui assurent qu'elle ne sera pas de longue durée. Dans une maladie moins vive, et sur-tout dans une *maladie chronique*, qui paraît plutôt dans un état stationnaire que dans une véritable marche, qui, par conséquent, doit durer plusieurs mois, plusieurs années, il prescrit des *alimens*, même solides, parce qu'il sait qu'un corps, qui peut soutenir une abstinence de quelques jours, succomberait, si cette abstinence était prolongée un mois et davantage.

En quoi la science des pronostics peut être utile au médecin.

Mais cette science si utile, si indispensable au médecin, deviendra funeste au malade, toutes les fois qu'elle sera maniée, ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas où un médecin soit forcé de porter un jugement décisif dans une maladie, sur-tout

Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une maladie,

Les médecins ne sont pas les seuls

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particulière aux médecins. Beaucoup

---

sont rares. Incertitude de la science des pronostics.

lorsqu'on en craint une mauvaise issue. D'ailleurs, rien d'aussi incertain que les *pronostics* dans les maladies. HIPPOCRATE lui-même nous en prévient dans ses *Aphorismes*, Sect. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes les maladies *aiguës*, prédire le sort du malade, soit pour la vie, soit pour la mort; et feu Ch. LE ROY, ancien professeur de médecine à Montpellier, frère de J. B. cité pag. 297 et suiv., nous disait, dans ses leçons sur HIPPOCRATE, qu'il avait vu revenir un malade qui avait eu le râle, *symptôme* qui a toujours passé pour mortel.

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je sais que la religion oblige le médecin de faire remplir, à ses malades, un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscrètes, par les propos interrompus, par les larmes et les pleurs de toute sa famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller d'appeler un ministre de sa religion, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attaquée d'une *fluxion de poitrine*, accompagnée de *fièvre putride*. Cette femme qui était catholique avait vu mourir sa mère, le lendemain du jour où elle avait reçu ses sacremens. Elle avait entendu dire que son aïeule était morte de même: elle avait toujours dit, avant sa maladie, que, si jamais elle était administrée, elle mourrait également. Elle tombe malade; sa maladie se déclare avec les *symptômes* les plus violens. Je suis appelé le second jour au soir: à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait part de sa répugnance; j'insiste, personne ne veut s'en charger: deux jours se passent en délais. A la fin, quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller; aussitôt cette femme se croit morte: elle commence à *délirer*, et elle meurt en effet douze heures après.

Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition;

Dès qu'un médecin voit qu'une personne est attaquée de maladie qu'il sait être dangereuse, et en deux ou trois jours il peut en être assuré, qu'il parle du ministre; et son malade, sur lequel la maladie n'a pas encore épuisé ses fureurs, sera d'autant moins frappé de cette annon-

qui ne le sont pas suivent leurs exemples; et ceux qui se croient les plus savans, font souvent beaucoup de mal de cette manière. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades, est bien loin de nous engager à exciter la *crainte* de ceux qui sont déjà assez malheureux d'être accablés sous le poids de la maladie.

qui se mêlent de prédire le sort des malades.

Un ami, et même un médecin, peut souvent faire plus de bien en se conduisant avec douceur, et en plaignant le malade, qu'en administrant des *remèdes*. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des *cordiaux*, l'ESPÉRANCE.

La compassion et l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remèdes.

§. III.

Du Chagrin.

LE *chagrin* est, de toutes les *passions*, celle qui est la plus nuisible à la santé. Les effets du *chagrin* n'ont point d'interruption; et quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. La *colère* et la *peur* sont des *passions* violentes, qui sont rarement de longue durée. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame et détruit le *tempérament*. Il faut, par tous les moyens possibles, chercher à éloigner cette *mélancolie*.

Effets du chagrin.

---

ce, qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen, il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur qui, pour être mal fondée, n'en est pas moins funeste.

Que le médecin agisse de même à l'égard des dernières volontés du malade, et il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une maladie. Dans toute autre circonstance, une reponse équivoque, qui tendra à exciter, à ranimer l'espérance du malade, est la seule que l'on doive se permettre.

Et pour porter à mettre ordre à leurs affaires.

Il faut le dompter dans les commencemens.

On peut en triompher dans les commencemens; mais quand une fois elle a pris une certaine force, c'est en vain que le plus souvent on veut travailler à la détruire.

Il y a de la grandeur d'ame à supporter avec courage les malheurs de la vie.

Il est impossible d'échapper à tous les malheurs qui assiégent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'ame, quand on les supporte avec courage. Il y a des personnes qui se font une espèce de mérite de céder au *chagrin*; et quand elles sont poursuivies par l'infortune, on les voit refuser obstinément toute consolation, jusqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, succombe sous le fardeau. Cette conduite, qui mine la santé, est encore contraire à la religion, à la raison, au sens commun.

Maladies occasionnées par le chagrin.

Le changement d'idées, est aussi nécessaire à la santé, que l'*exercice*. Quand l'ame reste long-temps fixée sur un objet, et particulièrement sur un objet désagréable, toutes les *fonctions* du corps en sont troublées. Aussi les personnes qui se livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, et font-elles de mauvaises *digestions*. Delà l'affaissement de l'esprit, le relâchement des *nerfs*, les *vents* dans les *intestins*, et la corruption des humeurs, parce que le *chyle* ne peut être renouvelé. C'est ainsi que les meilleures *constitutions* ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violens *chagrins*.

Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin :

Il est absolument impossible que ceux qui ont l'esprit affecté jouissent d'une bonne santé. On peut, dans cet état, vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content et satisfait. Je sais que cela n'est pas toujours en notre pouvoir; cependant nous sommes, en général, aussi maîtres de commander

mander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps : par exemple, nous sommes maîtres de faire société ou avec des gens gais, ou avec des gens *mélancoliques ;* d'entremêler nos travaux d'amusemens et de récréations, ou de rester toujours abîmés sous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir, et cest d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

Une société agréable ;

La variété des scènes qui se présentent d'elles-mêmes à nos sens, a sans doute pour but d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur le même objet. La nature nous offre par-tout de ces variétés ; et l'esprit, à moins qu'il n'ait contracté des habitudes contraires, se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même temps les moyens de distraire l'esprit plongé dans le chagrin.

La variété d'idées ;

Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, et, quand l'esprit commence à se rebuter, changer de scène, voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées, jusqu'à ce que celles qui sont désagréables soient entièrement dissipées. C'est ainsi qu'en voyageant, en s'appliquant à l'étude des arts ou des sciences, en lisant les ouvrages les plus sérieux, ou même en écrivant sur les matières les plus abstraites, on peut parvenir plus sûrement à chasser le chagrin et l'ennui, qu'en se livrant aux amusemens les plus tumultueux.

Le changement d'objets ;

J'ai déjà observé que le corps ne peut conserver la santé sans *exercice ;* il en est de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin.* Quand l'esprit n'a rien autre chose à penser qu'à ses malheurs, il ne doit point être étonnant qu'il soit sans cesse affligé. On voit rarement que ceux qui ont des

L'application à des affaires, même sérieuses ;

affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Au lieu donc de chercher à se distraire de son travail ou de ses affaires quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus sérieuse, se livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, et partager son temps entre ses devoirs et la compagnie d'amis gais et sociables.

Les plaisirs honnêtes.

Les plaisirs honnêtes doivent être recherchés avec le plus grand soin. En portant insensiblement son esprit sur des objets agréables, on parvient à dissiper la *mélancolie* dans laquelle ne manque jamais de nous plonger l'infortune. Les plaisirs semblent donner de la rapidité au temps, et ils ont les suites les plus heureuses.

Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, se livrent à boire.

Quelques-uns de ceux qui sont dans le *chagrin* se livrent à boire ; mais le *remède* est pire que le mal : il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur caractère et leur *tempérament*.

§. IV.

De l'Amour.

L'amour est la plus forte des passions.

L'AMOUR est peut-être la plus forte de toutes les *passions* : au moins, quand il est porté à un certain degré, est-il moins susceptible que toutes les autres d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. La *crainte*, le *chagrin*, toutes les autres *passions*, sont nécessaires pour la conservation de l'individu ; mais l'*amour* est nécessaire pour la propagation de l'espèce : il fallait donc que cette *passion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

Quoique l'*amour* soit la *passion* la plus violente, il est rare qu'il marche aussi rapidement que quelques-unes des autres *passions*. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord.

Attention

Nous conseillons donc, à qui que ce soit, avant

que de s'abandonner à l'*amour*, de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre *passion*. Nous devons aussitôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour: nous devons nous appliquer sérieusement à nos affaires ou à l'étude; nous livrer à toutes sortes de dissipations, et sur-tout chercher à nous attacher, s'il est possible, à un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour.

Il n'est pas de *passion* à laquelle on soit plus disposé à se livrer qu'à l'*amour*, quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuse. On voit des hommes qui font l'*amour* pour s'amuser, d'autres par pure vanité, ou pour faire voir ce qu'ils peuvent sur le cœur d'une belle. C'est la cruauté la plus noire dont on puisse se rendre coupable. Ce qu'on désire ardemment, on le croit facilement: delà les femmes trop crédules se trouvent souvent être trahies de la manière la plus cruelle, avant que d'avoir pu découvrir que ce prétendu *amour* n'était qu'un jeu. Mais on ne doit jamais jouer avec cette *passion*.

Suites funestes dans lesquelles entraîne l'amour, lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu.

Lorsque l'*amour* est parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, à moins qu'il n'y ait une impossibilité absolue.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé.

La conduite des pères et mères, relativement au mariage de leurs enfans, n'est pas toujours exempte de blâme. Un parti avantageux est le but ordinaire des parens, tandis que leurs enfans souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, et de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parens. La première chose que les parens doivent consulter

Conduite ordinaire de pères et mères dans les mariages.

en établissant leurs enfans, est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportait toujours une attention convenable, on ferait de plus heureuses alliances, et les parens n'auraient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé et des sentimens de leurs enfans, ne leur montre que trop souvent, par la suite, leur erreur.

On doit, dans les mariages, consulter surtout l'inclination des sujets, et avoir attention à leurs tempéramens. Pourquoi ?

(L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération qu'il faut apporter dans les alliances, est celle des *tempéramens*. Nous allons voir, §. VI, Art. II de ce Chap., qu'un homme et une femme d'un *tempérament bilieux* ne sont pas propres à la *conception*. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même *tempérament*. Les femmes *sanguines*, plus modérées que les femmes *bilieuses*, sont plus fécondes : il serait donc important que les hommes *bilieux* n'épousassent jamais que des femmes *sanguines*, *mélancoliques* ou *phlegmatiques*, et que les femmes *bilieuses* prissent la même précaution envers leurs maris.

Mais on a malheureusement oublié que c'est d'une union assortie, quant au moral et quant au physique, que naissent les enfans bien faits et bien constitués. On doit craindre que, dans bien des pays, on ne soit dans peu obligé d'en venir au croisement des races, tant l'espèce humaine s'y est abâtardie, faute d'avoir égard à ces circonstances. Les grands noms ne s'éteignent jamais que par ces causes. La convenance des rangs et des fortunes fait les mariages; l'*amour* n'y est pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aile. Il doit battre des deux pour faire

des enfans robustes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'*amour*, dans ce cas, ressemble à une lampe sépulchrale qui éclaire une urne, sans réchauffer les cendres qu'elle contient.)

§. V.

De la Mélancolie religieuse.

Effets de la mélancolie religieuse, qui a sa source dans l'idée fausse qu'on se fait de la religion.

LA plupart des personnes dévotes regardent la gaieté comme un crime. Elles s'imaginent que toute la religion consiste à pratiquer certaines mortifications, à se refuser la plus petite faveur, et à se priver des plaisirs, même les plus innocens, les plus honnêtes. Il règne sur leur physionomie le froid le plus glacial, et leur esprit est plongé dans la *mélancolie* la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles soient, disparaissent bientôt : tout prend un aspect sinistre; et celles qui devraient n'inspirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur est à charge : persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles éprouvent, souvent elles mettent fin elles-mêmes à leur triste existence.

La religion considérée sous le vrai point de vue, en serait elle-même le remède.

Il est bien malheureux que la religion soit corrompue, au point de devenir la cause des maux mêmes qu'elle est destinée à soulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne d'élever et de soutenir le courage des fidèles au-dessus des afflictions auxquelles ils sont en butte. Elle enseigne que les souffrances de la vie sont pour nous préparer au bonheur futur, et que ceux qui persistent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité sans bornes.

Les prêtres, dont le devoir est d'enseigner la religion au peuple, devraient se garder de péné-

trer trop avant dans les matières obscures : la paix, la tranquillité de l'âme, que la vraie religion sait si bien inspirer, est un argument en sa faveur, plus puissant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs; mais pourra-t-elle jamais leur inspirer l'amour de Dieu et du prochain, en quoi consiste la vraie religion ?

Seul moyen de se soustraire à la violence des passions.

Je conclus, en disant que le meilleur moyen de s'opposer à la violence des *passions*, et de prévenir les altérations profondes qu'elles ne manquent jamais de jeter dans la *constitution* et dans le *tempérament*, est de se livrer à celles qui sont opposées, et d'appliquer son esprit à des occupations utiles.

Toutes les passions prennent leur source dans les tempéramens.

(D'après ce qu'on vient de dire des *passions* dans ce Chap., nous devons sentir qu'elles prennent leur source dans les *tempéramens*. Tout est enchaîné dans la nature : le physique et le moral y sont unis par les liens les plus forts. Si on les a négligés ou séparés l'un de l'autre si souvent, c'est que la plupart de ceux qui nous ont tracé le physique de l'homme, ne se sont pas assez attachés à nous en peindre le moral : c'est que les philosophes n'ont pas toujours été d'assez bons physiciens. BUFFON a été le premier qui a su respecter ces liens indivisibles; mais la nature l'avait trop bien traité, pour qu'il la méconnût et qu'il la peignît dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour, nous allons donner une esquisse des *tempéramens*, si bien décrits par le C.en CLERC, dans son *Histoire naturelle de l'Homme malade*. Si, d'après les caractères physiques et moraux, on prévoit quelles sont les *passions* qui doivent

dominer dans tel ou tel *tempérament ;* si, par exemple, on voit que la *colère*, la haine, le ressentiment, etc., indiquent l'homme *bilieux ;* si l'on voit que la *peur*, la *crainte*, le *chagrin*, etc., annoncent le *mélancolique ;* si l'on voit que l'indolence, l'*apathie*, etc., tiennent au *phlegmatique ;* si l'on voit enfin que la légéreté, l'inconstance, etc., sont dues au *tempérament sanguin*, nous aurons prouvé notre thèse. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, qu'il n'est rien dit des *tempéramens* dans tout le cours de cet ouvrage.)

§. VI.

Des diverses espèces de Tempéramens, sources de nos Passions.

(LES anciens ont admis neuf espèces de *tempéramens*, que l'on peut réduire à quatre : tels sont le *sanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique*, et le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces espèces de *tempéramens* sont à la fois naturelles, acquises et composées. Le *tempérament* naturel et simple n'existe nulle part. Son existence suppose une combinaison métaphysique de principes; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes, dans un corps qui paye sans cesse à la nature les frais de son existence, dans un corps enfin qui ne peut et ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté physique et moral de l'individu, sont les causes du *tempérament* acquis, et la multiplicité de ces causes réunies rend son *tempérament* de plus en plus composé : mais la somme de ces variétés rentre dans l'unité, dans l'uniformité de la *constitution* primordiale;

Énumération des divers tempéramens.

et les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque individu, sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet.)

ARTICLE PREMIER.

Du Tempérament sanguin.

Qualités physiques du tempérament sanguin.

(UNE physionomie animée; des yeux ordinairement bleus; un beau corps, dont la stature est élevée; des chairs qui ne sont ni trop fermes, ni trop molles, ni trop garnies de poils; des cheveux blonds ou châtains; une couleur agréable et vermeille; des membres souples et agiles, peu propres aux travaux de force; des *veines* larges et bleues, remplies d'un *sang* qui circule aisément; un *pouls vif*, mais doux et *uniforme*, sont les signes individuels du *tempérament* que nous appelons *sanguin*.

L'homme *sanguin* exerce toutes ses *fonctions* avec une facilité admirable : il a bon appétit, sans cependant être aussi vorace que l'homme *bilieux* : il digère bien et lentement; il a le ventre libre; mais il urine peu, parce qu'il *transpire* aisément.

Qualités morales de l'homme sanguin.

L'homme *sanguin* est bon, franc, brave, courageux : la vivacité, l'enjouement, la douceur et l'aménité, forment son caractère; son imagination est brillante, sa mémoire facile. Il a beaucoup d'esprit, des idées heureuses et promptes, un jugement vif, des expressions aisées : il aime le luxe, les plaisirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de délicatesse; mais ce *Céladon* est indiscret et inconstant : il a plutôt des goûts que des *passions* : il est plus propre à faire des connaissances que des amis. Aussi

étourdi que sensible, il n'aime pas qu'on lui résiste; il s'emporte aisément, et se calme de même. Presque tous ceux que l'on appelle gens d'esprit, sont de ce *tempérament.*

Les sciences abstraites, les méditations profondes et suivies, tout ce qui demande de la constance et de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme *sanguin :* comme il saisit vivement tous les objets, il les quitte de même : c'est l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les sciences agréables, dans tous les arts de goût. Son imagination douce et riante, le rend naturellement enclin à la poésie, à la peinture, à la musique. Presque toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette *constitution* n'est pas un titre pour vivre long-temps : la sensibilité et la vivacité qui lui sont propres, abrègent considérablement ses jours.)

ARTICLE II.

Du Tempérament bilieux.

Qualités physiques du tempérament bilieux.

L'HOMME *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint; mais il est fort, *nerveux*, bien *musclé*. Ses *os* sont gros, ses chairs compactes : sa *peau* aride et sèche, est d'un rouge foncé, brune, olivâtre, et quelquefois noire. Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs et crépus. Le *bilieux* n'est pas beau : il a le cou gros, la bouche grande, les lèvres desséchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs et perçans.

Toutes les *fonctions vitales* se font promptement et fortement dans l'homme *bilieux ;* son *pouls* est prompt, *élastique*, sec et roide. Il mange beaucoup, *digère* vite et facilement : la

constipation est propre à cette complexion; la *transpiration* ne l'est pas; le *tissu* de la *peau* est trop serré, trop compacte. En revanche, les *urines* sont abondantes et très-*âcres*.

Qualités morales de l'homme bilieux.

Le *bilieux* est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, et porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur : il est le plus vigoureux des hommes, et conserve long-temps cette vigueur ; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un *tempérament sanguin* : si elle est d'un *tempérament bilieux*, elle est la plus amoureuse des femmes; et l'on sait que trop de vivacité de part et d'autre, est un obstacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté et l'enjouement des personnes *sanguines* : toutes leurs *passions* sont grandes et fortes. Ils sont très-sensibles, très-prompts à s'enflammer : ils sont constans, fermes, inexorables : leur colère est celle d'ACHILLE, leur haine celle de CORIOLAN; leur amour tient de la manie. Leur imagination est belle et sublime : leur jugement est moins facile que celui des hommes *sanguins ;* mais il est plus utile, plus sûr, plus réfléchi : ils ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est vaste, profond, propre à toutes les sciences abstraites. Quelquefois ces qualités précieuses sont altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* est presque toujours entêté et opiniâtre dans ce qu'il veut, ce qu'il pense, ce qu'il juge : ce caractère, qui ne sait pas plier, rend l'homme désagréable à la société; cet homme, à son tour, ne l'aime guère. Il en est de cette *antipatie* réciproque, comme il en est de l'ennui; quand on le donne, on le reçoit. Les *bilieux* vivent très long-temps; à

l'âge de quarante ou quarante-cinq ans, ils deviennent *mélancoliques.*)

ARTICLE III.

Du Tempérament mélancolique.

Qualités physiques du tempérament mélancolique.

LA stature des *mélancoliques* est grande ou moyenne; leurs cheveux sont bruns ou noirs; leur visage est alongé; leurs yeux sont grands et langoureux dans la jeunesse, et sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont sèches et avalées : leur corps est grêle; leurs jambes, leurs cuisses sont menues; leurs bras et leurs doigts effilés; leur *peau* est sèche, lisse, polie, quelquefois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils très-noirs; leur teint est jaune ou brun.

Les femmes de ce *tempérament* ont la *peau* belle, mais sèche : elles ont presque toutes une contenance nonchalante, soit qu'elles marchent, soit qu'elles agissent. L'homme *mélancolique*, au contraire, marche d'abord avec beaucoup de vivacité : il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force et de constance. On a observé que les laboureurs et les artisans qui ont ce *tempérament*, ne passent guère l'âge de quarante ans; les grands travaux les tuent. Ceux qui passent cet âge, acquièrent les propriétés reconnues du *tempérament bilieux*, et vivent très long-temps. Au reste, cette *constitution* n'est pas commune dans les campagnes; elle ne l'est que dans les grandes villes, et sur-tout dans les capitales. Ce *tempérament* est celui de tous qui se transmet le plus facilement et le plus sensiblement des pères aux enfans. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquisition, comme un vice héréditaire, que comme un *tempéra-*

ment propre à l'individu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vaporeuse*, viennent ordinairement d'une mère *hystérique*.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouvemens du *cœur* et des *artères* sont très-prompts, très-variés. Le *pouls* y est *fréquent*, *petit*, *élastique*, enfoncé, mais beaucoup moins *dur* que dans la *constitution bilieuse*. Les *mélancoliques* sont souvent affamés: ils mangent trop, et quelquefois trop peu; ils semblent faits pour les extrêmes. Les *fonctions* du ventre ne sont pas régulières; il est tantôt serré, tantôt trop lâche : les *urines* sont abondantes, claires, peu colorées; et le *mélancolique* a plutôt des *sueurs* d'*expression*, qu'une *transpiration* véritable.

Qualités morales de l'homme mélancolique.

Son imagination est aussi vive, aussi exaltée, aussi pittoresque que celle des Orientaux; il peint toujours en parlant. Tout est image, comparaison; mais il grossit; il exagère souvent les choses. Un *mélancolique* heureux se croit le plus heureux des hommes : un petit revers, une sensation douloureuse, le jettent dans l'abattement, le désespoir : son malheur lui paraît extrême; il n'était fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des images frappantes, son imagination lui peint des chimères qui le troublent, et le rendent très-souvent malheureux, par la crainte de le devenir.

Cette *constitution* produit les héros, les grands hommes; mais, par un contraste singulier, elle produit aussi les ambitieux, les grands scélérats. Les conquêtes, les entreprises qui paraissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des *mélancoliques*.

Le caractère du *mélancolique* ne ressemble pas toujours à lui-même : il est machinal. Il dé-

pend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractère est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide et chagrin. Ceux-ci ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait résistance; ceux-là ont le cœur bon et prodigieusement sensible : quelques-uns craignent la mort; d'autres la désirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint et la désire alternativement, suivant les différentes situations de son ame.

Il est rare qu'un *mélancolique* manque aux égards qu'il doit aux autres; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, et presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, sa sensibilité se change en fureur, et le voilà vindicatif. Presque tous les *mélancoliques* sont amis éternels, amans jaloux, désespérés, désespérans, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les respecte; mais leur méfiance, leur exigence, leur morgue, le peu de goût qu'ils ont pour la dissipation, font qu'on craint et qu'on évite de se trouver avec eux : c'est dommage! La société est souvent le *spécifique* de cette maladie.)

ARTICLE IV.

Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique.

Qualités physiques du tempérament pituiteux ou phlegmatique.

(LES *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse; les chairs lâches et molles, couvertes de graisse. Leurs *vaisseaux* sont d'un très-petit diamètre, pleins d'un *sang* dont les principes ne sont pas bien liés entre eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, polie,

belle, garnie de très-peu de poils blonds et fins; leurs cheveux sont blonds ou châtains; leur visage est rond et pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux sont bleus, grands, mais éteints; leur regard est humble et languissant; leurs lèvres sont pâles, décolorées : ils ont ordinairement un double menton; mais cette graisse, comme celle du reste du corps, est molle. Les femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de gorge, qui ne se soutient pas long-temps. Le contour de leur corps est assez beau, mais un prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* est *lent, mou, flexible;* la *respiration* est lente. Aussi le *pituiteux* est sujet à l'*oppression de poitrine;* ses *fonctions naturelles* sont languissantes et imparfaites; il a peu d'appétit; il *digère* lentement et mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement et le plus long-temps la faim, sans en être incommodé.

Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique.

Les appétits des *pituiteux* semblent être émoussés; les plaisirs de l'amour les affectent peu : les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres; elles ne sont pas nées sous la planète de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les fonctions de l'esprit faibles et languissantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Les *pituiteux* ne sont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degré. L'habitude est leur loi. Ils sont naturellement obéissans, et propres à recevoir l'impression qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractère doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux

sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connaître. Tous les *tempéramens* possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on était parti de là, dit le même C.en CLERC, en peignant le caractère, les mœurs, les usages et les coutumes des hommes et des nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique.)

CHAPITRE XII.

Des Évacuations accoutumées, telles que les Selles, les Urines et la Transpiration insensible.

Quelles sont les principales évacuations du corps humain ?

LES principales *évacuations* du corps humain sont les *selles*, les *urines*, et la *transpiration insensible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps supprimée, sans que la santé s'altère. Quand les matières qui doivent sortir du corps y sont trop long-temps retenues, elles occasionnent non-seulement la *pléthore*, ou une trop grande plénitude des *vaisseaux*, mais elles acquièrent encore des qualités nuisibles à la santé, telles que l'*acrimonie*, la *putréfaction*, etc.

§. I.

Des Selles.

Il est important que les selles soient régulières. Pourquoi ?

PEU de choses concourent davantage à la conservation de la santé, que la régularité des *selles*. Quand les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs ; et quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes est donc l'état que l'on doit désirer ; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite régulière, dans le *régime*, dans le *sommeil* et dans l'*exercice*. Toutes les fois que les *déjections* ne sont pas régulières, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Ceux

Causes capables de rendre les selles irrégulières.

Ceux qui mangent et boivent à des heures irrégulières, qui mangent de plusieurs espèces d'*alimens*, qui boivent de plusieurs sortes de liqueurs dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaises *digestions* et à des *selles* dérangées. L'irrégularité dans le boire et dans le manger, trouble toutes les *fonctions* de l'*économie animale*, et ne manque jamais d'occasionner des maladies. Le trop, comme le trop peu d'*alimens*, en produira également. Trop d'*alimens* occasionnera le relâchement du ventre; trop peu d'*alimens* causera la *constipation*: l'un et l'autre tendent donc à détériorer la santé.

Quelle est la quantité de selles nécessaires par jour à un adulte.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des *selles* qui sont nécessaires, par jour, pour la conservation de la santé, puisque ce nombre diffère dans les différens âges, dans les différens *tempéramens*, dans le même *tempérament* selon le *régime*, l'*exercice*, etc. Cependant on peut convenir, en général, qu'une *selle* par jour suffit à un adulte, et qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette règle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes, jouissant de la meilleure santé, qui n'allaient à la garde-robe qu'une seule fois en cinq ou six jours. Une telle *constipation* n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une santé passable; mais à la fin il en résultera des maladies.

Maladies auxquelles expose la constipation.

(Ceux qui ont le ventre paresseux, sont exposés à bien des accidens: tels sont les *vents*, les *coliques*, les *hémorrhoïdes*; la tension et la pesanteur du ventre, qui dégénère quelquefois en *tympanite*; le dégoût, l'amertume de la bouche, les *anxiétés*, et quelquefois l'*op-*

pression ; la pesanteur et la douleur de tête ; les *vertiges*, l'accablement, quelquefois la *passion iliaque ;* la chaleur des *entrailles*, l'*inflammation du bas-ventre*, etc. On a vu des personnes qui, dans les efforts qu'elles ont faits pour décharger le ventre, ont eu des *hémorrhagies* du nez, sont tombées *apoplectiques*, et même, à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cependant, dit LIEUTAUD, la *constipation* n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'elle n'est accompagnée d'aucun de ces accidens. Ceux qui sont à la *diète blanche*, ceux qui ont des *sueurs* abondantes, les *mélancoliques*, les *hystériques*, les *scorbutiques*, les *goutteux*, les *gens de lettres*, ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, etc. y sont le plus exposés.)

Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours.

Le moyen de se procurer une *selle* tous les jours, est de se lever de bonne heure, et de se promener en plein *air*. La situation que l'on garde dans le lit, et la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des *selles*. La chaleur, en favorisant la *transpiration*, s'oppose à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce sujet par LOKÉ, convient également : c'est de solliciter la nature à aller à la garbe-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Peu à peu on en acquiert l'habitude, qui peut, avec le temps, devenir une seconde nature.

Négligence et opiniâtreté de certaines gens à cet égard.

(Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur-tout ceux des *gens de lettres* et des personnes sédentaires. On en a vu qui restaient des dix, vingt jours, sans aller à la garbe-robe ; et quand enfin la

nature les forçait de s'y présenter, ils éprouvaient des douleurs qu'ils comparaient à celles de l'*enfantement*. Je connais une femme qui, tous les quinze jours, est attaquée d'une *fièvre éphémère*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de maux de tête et d'*insomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavemens*, elle est guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fièvre putride*, à laquelle on me dit qu'elle était sujette toutes les années, depuis trois ans : parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation des *selles*. Après son rétablissement, je lui conseillai un *lavement* tous les trois jours, et elle a passé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette maladie.

Préjugés sur le compte des lavemens.

La plupart des personnes qui ont le ventre resserré, ont une *antipathie* pour les *lavemens*. Les *lavemens* échauffent, disent les unes : nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, et aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille LOKE, et le *régime* indiqué plus bas, ne réussissent pas, un *lavement* pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours, plus ou moins, sollicitera la nature à cette *évacuation ;* et le succès qui s'ensuivra confirmera cette vérité, que l'habitude peut, avec le temps, devenir une seconde nature.)

Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut

Les personnes qui ont souvent recours aux *médicamens* pour prévenir la *constipation*, ruinent, la plupart du temps, leur santé. Les *remèdes purgatifs*, répétés souvent, affaiblissent les *intestins* et nuisent à la *digestion ;* de sorte que chaque *purgatif* en demande un autre,

en chercher le remède.

jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le *pain*, dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la *constipation*, doivent plutôt y remédier par le *régime* que par les *drogues*. Ils doivent se lever matin, s'habiller légèrement, faire quelque *exercice*, éviter tout ce qui est de nature *échauffante et astringente* (1). (Le *régime* et le traitement nécessaires pour remédier à une *constipation* opiniâtre, seront exposés Tom. III, Chap. XLI, qui traite de la *constipation*, et où cet état des *intestins* est considéré comme une maladie.)

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchemens, doivent proportionner leur *régime*, etc. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'*alimens* qui resserrent, fortifient les *intestins*, et qui approchent le plus des qualités *astringentes* : tel que le *pain* de *froment*, fait

(1) Il faut suivre le conseil que nous avons donné pag. 172 de ce Vol., de boire, en se levant, quelques verres d'eau froide, qui, indépendamment des propriétés que nous lui avons reconnues, a encore celle de lâcher le ventre. Depuis trente ans qu'un de mes amis est dans cet usage, il n'a pas pris trente *lavemens* ; et cependant il est d'une *constitution* tellement resserrée, qu'il n'allait auparavant qu'avec leur secours ; et qu'encore aujourd'hui, si quelqu'affaire le force de sortir dès le matin en s'abstenant de boire ces verres d'eau, il est sûr de ne pas être tourmenté du besoin d'aller à la garde-robe de toute la journée, ce qui n'est pas indifférent, sur-tout lorsqu'on est en voyage ; et le lendemain les verres d'eau provoquent la *selle* d'autant plus promptement, qu'elle n'avait pas eu lieu la veille. L'eau prise ainsi, fait l'office de *lavement* : mais elle a sur lui un grand avantage, puisqu'elle chasse tout ce qui est dans le *canal intestinal*, au lieu que les *lavemens*, ne pouvant en général pénétrer au-delà du *colon*, n'entrainent que ce qui se trouve dans cet intestin et le *rectum*.

de fine fleur de farine, le fromage, les œufs, le *riz* bouilli dans du *lait*, etc. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux, de l'*eau-de-vie*, et de l'eau dans laquelle on a fait bouillir une croûte de pain rôtie, etc.

Le relâchement habituel est souvent dû à la *suppression* de la *transpiration*. Les personnes qui en sont attaquées, doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds, de porter de la flanelle sur la peau, et d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la *transpiration*. (On trouvera Tom. II, Chap. XXII, §. II et III, qui traitent du *dévoiement* et du *cours-de-ventre*, ce qu'il convient de faire contre cette indisposition.)

§. II.

Des Urines.

Il est difficile de statuer sur la nature des urines.

TANT de choses peuvent concourir à changer la quantité et la qualité des *urines*, qu'il est très-difficile de donner des règles certaines sur ces deux objets (*a*). Le D.r CHEYNE dit que la quan-

(*a*) Il y a long-temps que les médecins ont observé que l'examen des *urines* procure des connaissances très-incertaines, et qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considère de combien de circonstances elles dépendent, et conséquement par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *passions*, l'état de l'atmosphère, la quantité et la qualité des *alimens*, l'*exercice*, les habits, l'état des autres *évacuations*, mille autres causes concourent à changer, soit la quantité, soit la qualité des *urines*. Pourquoi?

Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir qu'avec la dernière surprise, l'impudence de ces charlatans téméraires qui prétendent reconnaître toutes les maladies par la seule inspection des *urines*, et qui Impudence des charlatans à ce égard.

tité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *alimens*. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un et l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la *transpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion, et que la variété des *alimens* fait aussi varier la quantité des *urines*.

Quoique, pour ces raisons et pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des règles certaines pour juger de la quantité précise des *urines* qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'apercevra facilement quand elles pécheront, soit en plus, soit en moins.

Causes capables de supprimer les urines.

Comme la libre *évacuation* des *urines* prévient et guérit plusieurs maladies, on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. Il faut donc éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la *sécrétion* et l'*évacuation* des *urines*, c'est la vie sédentaire, c'est le séjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets et trop chauds, ce sont les *alimens* de nature sèche et échauffante, les liqueurs *astringentes* et échauffantes, telles que le vin rouge de Porto, le vin de Bor-

---

prescrivent des *remèdes* en conséquence. Ces assassins cependant fourmillent en Angleterre (et en France); et la crédulité surprenante de la populace, leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.

De tous les préjugés dont le peuple est la victime, il n'en est pas de plus fort que celui qui le porte à donner sa confiance aux *médecins d'urine*. Il a une foi aveugle dans ces imposteurs, quoiqu'il soit bien démontré qu'aucun d'eux, à moins qu'il n'en ait été prévenu d'avance, n'est capable de distinguer l'*urine* d'un cheval de celle d'un homme.

deaux, etc. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs *urines* sont en trop petite quantité, ou qui ont quelques *symptômes* de *gravelle*, doivent non-seulement éviter toutes ces choses, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnaître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs *urines*.

Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie.

Les *urines* retenues trop long-temps dans la *vessie*, sont, non-seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides, mais encore, en séjournant dans la *vessie*, elles s'épaississent: la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste. Delà la *gravelle* et la *pierre*, parce que ces matières ont une tendance à se rapprocher et à se lier entr'elles. Aussi les personnes sédentaires et inactives sont-elles plus sujettes à ces maladies, que celles qui sont laborieuses.

Accidens causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner, par une fausse délicatesse.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de maladies très-désagréables, et même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd souvent de son action, elle tombe en *paralysie*; et alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement. Les besoins naturels ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence est une vertu; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de risquer sa santé, ou de hasarder sa vie.

Causes qui rendent les urines trop abondantes.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être causée par des liqueurs aqueuses et faibles; par un usage excessif de *sels alkalis*; par tout ce

qui peut irriter les *reins* et dissoudre le *sang*, etc. Cette indisposition affaiblit bientôt tout le corps, et conduit à la *consomption*. Elle est difficile à guérir : mais on peut la pallier par une *diète* fortifiante, par les *remèdes astringens*, (tels que ceux que nous recommandons Tom. II, Chap. XXIII, qui traite du *diabètes* ou *flux excessif d'urine*.)

§. III.

De la Transpiration insensible, et des causes capables de la supprimer : telles que les variations de l'atmosphère, l'humidité des habits et des pieds, le serein et l'air de la nuit, l'humidité des lits et des maisons, le passage subit du chaud au froid.

De quelle importance est l'insensible transpiration, pour la conservation de la santé.

On regarde, en général, l'*insensible transpiration* comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de maladies tant qu'elle a lieu : mais dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps devient malade.

Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration.

De ce que cette *évacuation* est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. Delà il arrive que des *rhumes*, des *fièvres aiguës*, des *rhumatismes*, des *fièvres intermittentes*, etc. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la *suppression* de cette *transpiration*.

En examinant les malades avec attention, nous trouvons que la plupart doivent leurs maladies, soit à des *rhumes* violens qu'ils ont soufferts, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *transpiration*, de

ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses *constitutions*, etc., nous allons exposer les causes qui, le plus communément, sont capables de supprimer cette *évacuation* : nous ferons voir qu'avec une attention convenable, on peut échapper et à ces causes et à leurs effets. Ce seul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre (et dans la plus grande partie de l'Europe), plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

ARTICLE PREMIER.

Des Variations de l'Atmosphère.

La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration.

Une des causes les plus communes de la *suppression* de la *transpiration*, ou des *rhumes*, est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'*atmosphère*. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud et de froid ne sont pas seulement différens dans les différentes saisons de l'année : souvent ils changent d'une extrémité à une autre, en peu de jours ; quelquefois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la *transpiration*.

Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause.

(Quoique, en général, nous vivions sous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas nous dire à l'abri des effets pernicieux du passage subit du chaud au froid. Il n'est pas rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place tout-à-coup à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'*exercice*, ou à se retirer des promenades ; et ceux qui ont l'imprudence de

braver les impressions vives que ce changement occasionne, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxion*, de *rhume*, de *catarrhe*, de *rhumatisme*, et de toutes les autres maladies auxquelles peut donner lieu la *suppression* de la *transpiration*. Dès la fin du mois d'août, on se trouve déjà exposé à ces accidens. Aussi les maladies de cette saison sont-elles des *maux de gorge*, des *esquinancies* souvent *gangréneuses*, etc.)

Moyen de se munir contre les effets de cette cause.

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, est d'être exposé à l'*air* toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'*enrhumer*. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'aperçoivent des moindres changemens dans l'*atmosphère*; et aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppressions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendrait pour des *baromètres* vivans.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés ou humides.

Maladies occasionnées par les habits mouillés.

LES habits mouillés *suppriment* la *transpiration* par leur fraîcheur et par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette humidité résorbée par les *pores* de la *peau*, et mêlée aux humeurs du corps, ajoute singulièrement au danger. Les *constitutions* les plus robustes ne sont point à l'épreuve des accidens qu'occasionnent les habits mouillés; ils causent tous les jours des *fièvres*, des *rhumatismes*, et d'autres maladies dangereuses, même chez les jeunes gens et chez les personnes de la meilleure santé.

Moyens de les prévenir.

Il est impossible que ceux qui sont fréquem-

ment à l'*air*, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés ; mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, si on ne les prévient entièrement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire, c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs.

Négligence des gens de la campagne à cet égard.

Mais la plupart des gens de la campagne sont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit, au contraire, s'asseoir ou se coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, et très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite, doivent être plus que suffisans pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

ARTICLE III.

Des Pieds humides.

Maladies occasionnées par l'humidité des pieds,

L'HUMIDITÉ des pieds occasionne souvent des maladies dangereuses. La *colique*, l'*inflammation de poitrine*, la *passion iliaque*, le *cholera-morbus*, etc., en sont tous les jours les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout chez les personnes délicates.

Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds humides, doivent être singulièrement attentives à cet égard.

Moyens de les prévenir.

(Nous avons donné, pag. 280 de ce Vol. quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les *bains de pieds* et *de jambes*, ou les *bains entiers*, conviennent

dans ces cas : ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit. Elle n'a rien de mieux à faire que de se laver ; le plus tôt possible, avec de l'eau tiède. Si l'on a été mouillé à un certain degré, on se mettra tout entier dans un *bain tiède*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de *savon*.)

ARTICLE IV.

Du Serein, et de l'Air de la nuit.

La fraîcheur de l'air de la nuit cause la suppression de la transpiration.

LA *transpiration* est souvent *supprimée* par la fraîcheur du *serein* et de l'*air de la nuit*. Aussi doit-on se garantir de cet *air*, même l'été. Le *serein*, qui tombe si abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le froid même : delà il arrive que, dans les pays chauds, le *serein* fait que ce temps de la journée est plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

Je sais qu'il est très-agréable, après un jour très-chaud, de respirer l'*air* frais de la nuit : mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé. Les effets du *serein* sont à la vérité presqu'imperceptibles ; mais ils n'en sont pas moins à craindre.

Maladies que peut occasionner le serein.

Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers, et à tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, d'éviter les effets du *serein* avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la *transpiration*. Ceux qui habitent des lieux marécageux et qui négligent ces précautions, sont attaqués, dans les temps où les exhalaisons et la rosée sont abondantes, de *fièvres intermittentes*, d'*esquinancies*, etc.

(Si le *serein* est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires et aux convalescens? Ce sont sur-tout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues, etc. Les femmes qui relèvent de couche, en éprouvent tous les jours les accidens les plus graves. Le *lait remonté*, les *dépôts de lait* n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, sur-tout dans les maladies de la tête et de la *poitrine*.

Le serein est sur-tout nuisible aux valétudinaires et aux convalescens.

Le meilleur instant pour faire prendre l'*air* à un *convalescent*, est donc le matin, entre neuf et dix heures, pour les jours de grande chaleur: dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil, la tête découverte.

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent.

Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvéniens de l'*air de la nuit*, si, forcé, par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans le temps du *serein*, on a soin de ne pas rester en place et de marcher sans cesse. L'*exercice* et la promenade émoussent l'impression du *serein*; ils excitent la *transpiration*, qui est bientôt *supprimée* si l'on reste assis.)

Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit.

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Si l'on dort dans des lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *suppression de transpiration*. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage, et qu'ils restent dans des maisons humides, soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre

Comment les lits deviennent humides.

pour les voyageurs que les lits humides; et ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare.

Les voyageurs en rencontrent souvent de tels.

Quand un voyageur, transi de froid et mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu, d'une boisson *délayante* chaude et d'un lit sec, rétablir la *transpiration*; mais si on le conduit dans une chambre froide, et qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *transpiration* se supprime tout-à-fait, et il en résulte les suites les plus dangereuses.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi?

Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de soin qu'ils éviteraient une maison infectée de la *peste*, puisqu'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels on est exposé dans ces maisons (2).

Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment?

Les auberges ne sont pas les seules maisons où l'on rencontre des lits humides; les lits appelés *lits d'amis*, que, dans chaque famille, l'on réserve pour les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne se sert pas communément, deviennent humides. Comment est il possible que des lits, qui souvent ne sont occupés que deux ou trois fois par an, soient secs?

Maladies qu'ils occasionnent.

Rien de plus commun que d'entendre se plaindre d'avoir été *enrhumé* pour avoir changé de lit: la raison en est évidente. Si l'on avait soin

---

(2) Les dangers de tous genres que l'on court en général dans les auberges, ont mérité quelques détails dans un ouvrage que je viens de publier, sous le titre de *Médecine du Voyageur*, 3 Vol. in-8°., à Paris chez Moutardier, an IX. J'y renvoie, entr'autres au Tom. I, pag. 117 et suiv.

de ne coucher que dans des lits dont on se sert tous les jours, on n'éprouverait que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Une personne délicate, qui se trouve en visite, doit donc se garder d'accepter à coucher dans un lit que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvéniens, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, et en les leur faisant quitter quand les étrangers arrivent. Dans les auberges où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, et de les garnir de linges secs.

Moyens de prévenir les inconvéniens des lits humides.

La coutume meurtrière, que l'on dit être suivie dans la plupart des auberges, de ne point faire blanchir les draps à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau, de les exprimer, et ensuite de les mettre dans les lits, devrait, dès qu'on s'en aperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison* ou qu'au pistolet.

Coutume meurtrière de la plupart des auberges.

Le linge, sur-tout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire dans l'été, pour cette espèce de linge, à moins qu'il n'y ait longtemps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires, que les voyageurs ne s'inquiètent guère dans les auberges que de ce qu'ils vont manger et boire, et qu'ils ne donnent

Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu.

aucune attention à leur coucher, qui est certainement d'une aussi grande importance (*b*).

ARTICLE VI.

Des Maisons humides.

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison.

LES *maisons humides* produisent également des effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir, doivent choisir avec le plus grand soin une situation qui soit sèche. Une maison bâtie sur un terrain humide et marécageux, ne pourra jamais être parfaitement sèche. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domestiques et les autres valets qu'on oblige de coucher dans des caves, dans des lieux bas, au rez-de-chaussée, conservent rarement une bonne santé. Mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Maladies auxquelles on s'expose, quand on

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvéniens frivoles, hasardent leur vie, en habitant des maisons

---

(*b*) Si un voyageur a lieu de soupçonner que le lit qu'on lui destine est humide, qu'il en fasse retirer les draps, et qu'il se couche dans les couvertures, tout habillé, ou avec la plus grande partie de ses habits : cette simple précaution suffira pour le mettre à l'abri du danger. C'est celle dont j'use depuis bien des années ; et je n'ai jamais été incommodé par les lits humides, quoiqu'il n'y ait pas de constitution qui soit à l'épreuve de leurs dangereuses influences. (Mais comme tout le monde n'est pas capable d'une telle résolution, et que d'ailleurs on repose mal dans ses habits, voyez *Médecine du Voyageur*, à l'endroit cité note précédente, le parti qu'il faut prendre en pareil cas.)

presque

presque aussitôt qu'elles sont élevées, bâties, etc. Ces maisons sont, non-seulement dangereuses à cause de leur humidité, mais encore à cause des parties qui s'exhalent de la *chaux*, des peintures, etc. L'*asthme*, la *consomption*, les autres maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtimens, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être malsaines.

habite des maisons nouvellement bâties.

(Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie, soit parfaitement ressuyée de toute humidité. Cela dépend de sa situation, et de la quantité de plâtre employée à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierre en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée; et celles qui sont toutes bâties en moellon et en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvéniens qui résultent de ces habitations précipitées, exigeraient, sans contredit, l'attention du ministère. Un propriétaire, avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte de mettre les appartemens de sa maison en location, et souvent elle n'est pas achevée de bâtir qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables pour avoir des locataires plus promptement: ceux-ci, attirés par l'appât, se précipitent dans une foule de maladies, dont les affections de *poitrine* et les *rhumatismes* sont les plus communes.)

Manière particulière dont on rend les maisons humides dans

Les maisons sont souvent rendues humides par une propreté mal entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles, immédiatement avant que la compagnie y soit entrée.

certains cantons.

Plusieurs personnes sont alors certaines d'amasser un *rhume*, à moins qu'elles ne restent que très-peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Celles qui sont délicates doivent fuir ces appartemens avec le plus grand soin; et celles qui sont robustes, ne sont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'exposent (*c*).

ARTICLE VII.

Du Passage subit du chaud au froid.

Causes les plus fréquentes du rhume.

LE passage subit du chaud au froid, est une des causes les plus fréquentes de la *suppression* de la *transpiration*. On *s'enrhume* rarement à moins que l'on n'ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le *sang*, précipite la *circulation*, et augmente la *transpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est sans doute impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est toujours en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec, de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage; et d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte, bien observé, préviendra souvent des *fièvres*, et d'autres maladies dangereuses.

Habitude dangereuse desouvriers.

(C'est cependant ce que ne pratique guère le peuple en général. Les journaliers, sur-tout les

(*c*) On s'imagine que l'on peut habiter, sans courir de risques, une salle ainsi lavée, si l'on a eu soin d'y faire, sur-le-champ, un grand feu; mais qu'on me permette de dire que, par ce moyen, on ne fait qu'augmenter le danger. L'évaporation excitée par le feu occasionne du froid, et rend, par cette raison, l'humidité plus active et plus sensible.

maçons, les manœuvres, qui travaillent ordinairement en chemise presque toute l'année, mais sur-tout l'été, sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus; ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail portant ces mêmes habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est-là ce qui rend les maladies *catarrhales* et *rhumatismales* si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont l'inspection sur ces ouvriers, et qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connaître les dangers de leur conduite, et à employer leur autorité pour la leur faire changer.)

qui travaillent en plein air.

Rien de plus commun que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides et aqueuses : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on souffre difficilement la soif, et que le désir de satisfaire ce besoin de la nature, souvent plus fort que la raison, nous porte à faire ce que cette dernière désapprouve. Mais tous les gens de la campagne savent que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide après un violent *exercice*, qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie, ou qu'on les laisse en repos, c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudrait donc qu'il eussent la même attention pour eux-mêmes.

Il ne faut point boire des liqueurs froides et aqueuses, quand on a chaud.

On peut appaiser la soif sans se gorger d'une quantité excessive d'eau froide. La nature nous offre des fruits et des plantes *acides* sans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la soif. L'eau gardée dans la bouche pendant quelque temps, et rejetée ensuite, produit le même effet. Si l'on réitère cette opération, ou si l'on prend une bouchée de pain, et qu'on le

Moyens d'étancher la soif, sans se gorger d'eau froide.

mâche long-temps avec une gorgée d'eau, on appaisera la soif encore plus sûrement, et on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie*, ou de toute autre *liqueur spiritueuse*, doit être préférée à toutes les autres boissons, si l'on peut se la procurer.

Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid, ayant chaud.

Mais, quand une fois on a été assez imprudent pour, ayant chaud, boire abondamment d'une liqueur froide, il faut continuer de s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*.

Effets des liqueurs froides, quand on a chaud.

Il serait ennuyeux de passer en revue tous les mauvais effets que produit la boisson des liqueurs froides et aqueuses quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les *enrouemens*, les *esquinancies*, les *fièvres* de divers caractères, en sont les suites ordinaires.

Les fruits verts, la salade, etc., sont encore nuisibles dans ces cas.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits non mûrs, de la salade, etc. Ces *alimens* n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, et il faut s'en abstenir.

A quoi on s'expose, quand, après être resté dans une chambre chaude, et avoir bu chaud, on sort à l'air.

Rester enfermé dans une chambre chaude; boire des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les *pores* soient entièrement ouverts, et s'exposer immédiatement après à l'*air* froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Le *rhume*, la *toux*, l'*inflammation de poitrine*, en sont les effets ordinaires. Cependant, rien de plus commun, parmi le peuple, que d'en voir qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant plusieurs heures, se promènent à pied ou à cheval l'espace de plusieurs milles, ou rodent dans les rues par des nuits très-froides.

Combien

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre

est très-chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres et de se tenir auprès : cette pratique est des plus funestes. Il vaudrait mieux qu'on se tînt en plein *air* que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'*air*. Des *fièvres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, etc., ont souvent été produites par l'imprudence d'être resté en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte dans une chambre chaude.

Dormir les fenêtres ouvertes n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans attaqués de maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais s'y exposer.

Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Rien n'expose à *s'enrhumer* comme de tenir ses appartemens trop chauds. C'est vivre dans une espèce d'étuve, et on ne peut aller dehors, ou même visiter son voisin, sans mettre sa vie en danger. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera ; ne donnons à nos appartemens qu'une chaleur modérée, cela doit nous suffire ; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé, (comme nous l'avons déjà fait voir, pag. 252 et suiv. de ce Vol.) La chaleur détruit le *ressort* et l'*élasticité de l'air* : elle le rend moins propre à dilater les *poumons*, et aux autres fonctions de la *respiration*. Aussi la *phthisie* et les autres maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, etc.

Tenir ses appartemens trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer.

Il y a des gens assez imprudens, assez fous, pour se plonger dans l'eau froide lorsqu'ils sont en sueur : non-seulement les *fièvres*, mais encore la *folie*, ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle

Maladies occasionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud.

d'un *maniaque*, et ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Moyens d'éviter de s'enrhumer.

Il résulte de nos réflexions sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il n'est personne qui ne doive éviter, avec le plus grand soin, tout *passage subit du chaud au froid ;* qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, et, dans l'hypothèse contraire, ne se rafraîchir que graduellement.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs personnes s'imagineront qu'une attention scrupuleuse aux préceptes que nous venons d'exposer, ne tendrait qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin de ce reproche, puisque la première loi que je propose pour se garantir du *rhume*, est de se familiariser avec les intempéries des saisons, et de s'endurcir le corps au froid, en s'exposant tous les jours en plein *air*.

Conseil de Celse, relativement à la conservation de la santé.

Nous terminerons ce que nous avions à dire sur cette I.re Partie de notre Ouvrage, par le conseil si justement vanté de CELSE, relativement à la conservation de la santé : « Celui, dit-il, qui est « doué d'une bonne *constitution*, et qui se porte « bien, ne doit s'astreindre à aucun *régime*. Il « faut qu'il varie très-souvent sa manière de « vivre ; qu'il soit tantôt à la ville, et tantôt « à la campagne ; qu'il aille à la chasse ; qu'il « voyage sur mer ; qu'il se repose souvent, et « que plus souvent encore il fasse de l'*exercice*. « Il ne doit se refuser aucune des espèces d'*ali-* « *mens* qu'on sert ordinairement sur nos tables ; « mais il faut qu'il mange quelquefois plus, et « d'autres fois moins : aussi doit-il se trouver, « tantôt à des festins, et tantôt s'en abstenir. « Il vaut mieux qu'il fasse deux, trois repas « par jour, qu'un seul ; et il mangera de tout « avec confiance, pourvu qu'il puisse le digérer.

« Quant aux plaisirs de l'amour, il ne doit « point s'y livrer avec trop d'ardeur, ni s'en « priver avec trop de scrupule. Ces plaisirs, pris « avec modération, donnent de l'activité et de « la légéreté au corps, au lieu que, pris avec « excès, ils affaiblissent et énervent le *tempéra-* « *ment.* Il doit fuir avec la plus grande atten- « tion, tandis qu'il se porte bien, les excès, de « quelque genre que ce soit, afin de ne pas alté- « rer et ruiner cette vigueur de *constitution*, « nécessaire pour supporter les maladies lors- « qu'elles arrivent. »

(Hæc bene si serves, tu longo tempore vives.)

RÉCAPITULATION,

OU

RÉSUMÉ SUCCINT

Des Préceptes les plus importans sur la manière de prévenir les Maladies et de se conserver en santé, objet principal de cette première Partie.

(DANS l'enfance, s'établissent les fondemens d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la dernière importance que les pères et mères soient instruits des devoirs que la nature leur a imposés à l'égard de leurs enfans, afin que, connaissant les moyens capables de fortifier leur *constitution*, ils s'empressent de les employer, et d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affaiblir.

En conséquence, on ne perdra jamais de vue ce principe, puisé dans la nature, que c'est de la santé des pères et mères que résulte la santé des enfans. Dans les mariages, on s'étudiera donc à consulter la santé des époux, aussi scrupuleusement que l'on doit consulter les inclinations; puisque c'est du concours des dispositions de l'ame et du corps, que dépendent, non-seulement le bonheur de la société, mais encore la richesse, la force et la sûreté des Etats.

Les pères et mères regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels de nourrir, d'élever et de former eux-mêmes le corps, l'esprit

et le cœur de leurs enfans. Les hommes, par leurs conseils et par leurs connaissances, éleveront le courage de leurs femmes, dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfans exigent d'elles, et partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir en commun des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, et élevée dans la pratique exacte de la vertu, et de ses devoirs envers ses père et mère, envers la société, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfans. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré : et encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne doivent pas pour cela confier leurs enfans à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes allemandes.

Elles n'emmailloteront point leurs enfans : elles écarteront de leurs petits membres flexibles et susceptibles de la moindre impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la nature et la raison : elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire, que le désir de l'*exercice* naît avec nous, quand elles réfléchiront que, même dans leur sein, l'enfant jouit déjà de tout l'*exercice* qui lui est permis. Ces mouvemens, ces secousses plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois et demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant sera né, elles le mettront sur des linges fins, secs et blancs de lessive:

elles le couvriront de pareils linges et d'une simple couverture : elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en usage parmi les sages-femmes et les gardes de femmes en couche : elles s'en tiendront au premier *lait*, ou à une eau *miellée*, si le *méconium* est plus de trois jours sans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfans, en ne leur donnant à téter que toutes les deux ou trois heures dans les commencemens, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de manière que, dès le deuxième mois, l'enfant soit déjà accoutumé à ne point téter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premières dents, la nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la manière de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* et aux autres *alimens* dont on empâte ordinairement les enfans, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidens dans lesquels entraîne la perte de la *salive*.

On ne donnera jamais aux enfans ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bonbons*. On leur refusera également toute espèce de fruits, à moins qu'ils ne soient bien mûrs; et, dans ce cas, ils sont autant salutaires, qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfans; on les laissera se rouler sur un tapis,

sur une couverture, etc. : cet *exercice* les fortifiera. Peu à peu leurs bras et leurs jambes connaîtront ce à quoi ils sont destinés ; et à dix mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres, sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vêtemens. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvemens et dans leurs *exercices*. On fuira l'usage des *corps de baleine*, de *cuir*, de *cordes*, etc., comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la *peste*, la guerre, etc. Leurs vêtemens seront aisés et libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, et le plus tard que l'on pourra avec des boucles, etc.

On accoutumera les enfans peu à peu au froid, au chaud, et aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an, ils doivent aller la tête sans être couverte et les pieds nuds, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petits chaussons de lisière ou de toute autre étoffe, pour garantir leurs pieds des blessures que pourraient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent quand ils commencent à marcher.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtemens. Les petits habits à la hussarde, à la turque, etc., pour les garçons ; les fourreaux, les robes, etc., pour les filles ; les uns et les autres très-larges, très-aisés, propres sans être riches ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrera les enfans qu'à l'âge d'un an,

et même plus tard, si la mère a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que l'on a recommandée pag. 40 et suiv. de ce Vol., et en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paraîtront s'en occuper, une croûte de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet, et enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer : on ne leur en donnera que peu, et jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfans à manger trop, en sucrant les *alimens*, et de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros et trop gras : cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première, puisque, comme l'a fort bien remarqué l'auteur, la nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort et robuste.

On évitera de donner aux enfans du *vin*, de la *bière*, du *cidre*, en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en sera également des *alimens* salés, fumés, de haut goût, etc.

Leur boisson sera de l'*eau* pure, en petite quantité. Le *relâchement* est une des causes les plus communes des maladies chez les enfans; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfans, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé, le bon *air* en est le second. Les garçons et les

filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein *air*, autant que cela sera possible, tous les jours et à toutes les heures du jour, jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent; mais les pères et mères, guidés par la raison, sauront profiter des circonstances, et leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens : sans la santé, point de bonheur. Les talens, les agrémens de l'esprit, les connaissances, la science, etc., ne sont des acquisitions utiles et satisfaisantes pour la société et pour soi, qu'autant qu'en les possédant on jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir; mais quand le corps est débile et malade, l'esprit est faible et languissant.

On ne forcera donc jamais les enfans au travail, de quelque nature qu'il soit, avant que leur *constitution* soit bien établie, ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les pères et mères qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui éleveront eux-mêmes leurs enfans. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine : si leur enfant est destiné à en savoir davantage, le goût, qui se développera avec l'âge, indiquera sûrement l'espèce de travail ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espèce d'*exercice*, il est d'autant plus intéressant d'y habituer les

enfans, que ces enfans habitent dans les villes, et sont renfermés dans des appartemens toujours trop peu aérés.

Les enfans ont besoin de beaucoup de sommeil. Dans les premiers mois de leur naissance, ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la suite le sommeil leur devenant moins nécessaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, il ne dorment pas plus que les adultes, sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfans nouveaunés ; mais à mesure qu'ils dormiront moins, qu'ils se fortifieront et qu'ils deviendront moins sensibles, on rendra leur coucher moins mollet et plus dur, afin qu'ils puissent par la suite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher sera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra ni pavillon, ni baldaquins, ni rideaux ; ou tous ces meubles d'ornement seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfans de domestiques, de valets superstitieux ; tous gens à terreur, à contes de revenans, à histoires de mangeurs d'enfans, de loups-garoux, etc. : on ne les laissera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connaissent d'autres manières de les amuser que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inspirer de la crainte, de la terreur, etc. Toutes ces sottises rapetissent l'esprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les en-

fans soient accoutumés à une vie dure et difficile, quelle que soit leur destinée. Il faut qu'ils connaissent la faim, la soif, et sur-tout la fatigue. En conséquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvemens, les courses, les sauts, la danse, seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art ou d'un métier qui n'exige point d'être sédentaires, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns et des autres, leur donneront insensiblement le goût du travail, ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les pères et mères ne perdent jamais de vue que, jusqu'à l'âge de puberté, chez l'un et l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé et la force de la *constitution*; que le travail qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise et mine cette même santé, ces mêmes forces; qu'ils se trompent grossièrement, quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfans dans leur profession le plus tôt possible; que l'utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appât trompeur; que ces mêmes enfans, devenus hommes, haïront le travail, seront faibles, par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance; que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume, et les occupations sérieuses, doivent, sur-tout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les colléges

et dans presque toutes les maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet ; qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes qui, par leur force, leur courage et leur santé, deviennent l'espoir de leur vieillesse, et soient utiles à leur patrie, en fournissant des sujets capables de la défendre et de l'enrichir.

Des diverses Professions, etc.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, et qui, en conséquence, se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur goût. Cependant, comme chacune de ces occupations, en particulier, est moins nuisible par elle-même, qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre, il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire et éviter chacun dans l'état qu'il a embrassé.

Ainsi les fondeurs, les verriers, les chimistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, sauront que leurs laboratoires doivent être ouverts de tous les côtés, afin que l'*air*, y circulant le plus facilement possible, puisse entraîner promptement et sûrement la fumée et les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchit l'*air*, qui, sec et brûlé, ne peut dilater convenablement les *poumons*, et rend les personnes qui s'occupent de ces travaux, sujettes à la *toux*, à l'*asthme*, à la *phthisie*, etc. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires,

toires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On prendra les mêmes précautions dans les mines, dans les carrières, dans les souterrains, dont l'*air* est souvent imprégné d'exhalaisons qui le rendent le *poison* le plus subtil. Le *ventilateur* est indispensable dans ce cas.

Une attention particulière que doivent avoir ces mêmes ouvriers, est de ne jamais se rendre aux mines étant à jeun, et de ne pas rester trop long-temps sous terre; de ne prendre que des *alimens* nourrissans, de boire des *liqueurs fermentées*, d'éviter la *constipation*, et, pour cet effet, de prendre de temps en temps de l'*huile d'olive*, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les *intestins*, et par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* est impregné, surtout dans les mines. On peut mâcher, dans la même intention, un peu de *rhubarbe*.

Toutes ces personnes doivent avoir la propreté en vénération. En conséquence, elles doivent se laver souvent, et changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les plombiers, les peintres, les barbouilleurs, les potiers de terre, les doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les chandeliers, ceux qui travaillent les substances animales, les corroyeurs, les chapeliers, ceux qui font des cordes pour les instrumens de musique, les rôtisseurs-traiteurs, les cuisiniers, les bouchers, les tripiers, les charcutiers, les poissonniers, les marchands de fromage, etc., en un mot, tous ceux dont le métier expose à la malpropreté, et qui, pour la plupart, respirent des vapeurs fétides animales, étant exposés aux

mêmes accidens, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Des Gens de peine et de fatigue.

Les laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, exposés, par leur état, aux effets de la *transpiration* arrêtée, tels que les *rhumes*, les *esquinancies*, les *fièvres inflammatoires* et *intermittentes*, doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide, de rester la tête découverte au soleil sans travailler, d'y dormir, de s'exposer au *serein*, à l'*air de la nuit*, etc.

Les hommes qui portent des fardeaux pesans, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, *respirent* difficilement : delà les ruptures de *vaisseaux*, le *crachement de sang*, les *descentes*, etc. Toutes ces personnes, ainsi que les forgerons, ménageront leurs forces, et par conséquent ne travailleront pas trop long-temps de suite, parce que les *muscles*, violemment agités, font une grande dépense de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *érysipèles*, causés par la *suppression subite* de la *transpiration*, par la boisson d'eau froide quand on a chaud, par les pieds mouillés, par les habits humides, etc. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion *iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, et aux autres maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*alimens indigestes* et *venteux*, comme du pain fait avec les fèves, le *seigle*, les fruits verts, etc.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir

tous ces mauvais effets. En conséquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu et de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils se tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine distance du feu ; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, ou les frotteront avec une serviette sèche : ceux qui seront engourdis par le froid, au point d'avoir perdu l'usage de leurs membres, se feront frotter avec de la neige, ou avec de l'eau très-froide, si l'on ne peut avoir de neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur-le-champ de secs : ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, etc.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, et de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle et abondante, s'ils veulent éviter les *fièvres de mauvais caractère* et les *maladies de la peau*, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres ; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Des Gens de guerre.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logemens doivent être secs, aérés ; et l'on doit éloigner ceux qui sont malades, de ceux qui sont en santé.

En temps de paix, on doit les endurcir aux

intempéries des saisons, et s'attacher à augmenter leur force et leur courage : il faudrait les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics; par ce moyen, on leur ferait fuir l'oisiveté, la mère de tous vices, et on les empêcherait de se livrer à l'*intempérance*, qui, pour l'ordinaire, leur est aussi nuisible en temps de paix, que les fatigues le sont en temps de guerre.

Des Gens de mer.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent recourir ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes :* ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, et se coucher immédiatement après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes espèces de racines, de légumes et de fruits, sur-tout *acides*. On les aura en substances, ou l'on en exprimera les *sucs*, que l'on peut conserver ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le *scorbut*, et tant d'autres maladies opiniatres. Il faut que les marins *acidulent* toutes leurs boissons; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *moût de bière* en pâte ; ils en feront une boisson sur-le-champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette

liqueur est très-saine, et on a trouvé qu'elle était un *spécifique* contre le *scorbut.*

On peut encore faire provision de *vins* légers et de *cidres*, qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des maladies, et devrait être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivans. Les gens de mer et les soldats gardes-côtes doivent user de *quinquina*, comme d'un *spécifique* contre les maladies auxquelles ils sont exposés.

Des Gens sédentaires.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite; 1°. pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'*exercice*; 2°. pour changer d'air, et par-là fuir toutes les maladies de *poitrine*, auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir long-temps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises *digestions*, des *vents*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine*; s'ils ne veulent point s'exposer à la *consomption*, à l'*affection hypocondriaque*, etc. La posture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures : delà les maux de jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang* et les humeurs par la stagnation; la *transpiration* est arrêtée : delà la *gale*, les *ulcères sordides*, les *pustules de mauvais caractère*, et d'autres *maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers. La posture cour-

bée déforme le corps ; l'*épine* perpétuellement pliée prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie : delà l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consomption*, la *passion hystérique*, et la foule de *maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très-souvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, et, dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusemens sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *alimens venteux*, de *mauvaise digestion*, et observer la tempérance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs momens de loisir, s'ils sont dans le pouvoir de le faire : ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield, cités pag. 132.

Des Gens de lettres.

Les *gens de lettres* sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts et bien portans, et qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une étude suivie a souvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *constitution*. Penser conti-

nuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser long-temps.

Les *gens de lettres* sont sujets à la *goutte*, suite des mauvaises *digestions* et de la *transpiration* arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la *gravelle* et de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les maladies du *foie*, telles que les obstructions de ce *viscère*, les *squirres*, la *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire à laquelle les *gens de lettres* sont astreints. La *consomption*, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée et appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralysie*, aux *maladies des yeux*, aux *fièvres* de toute espèce, sur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropisie*, à l'*affection hypocondriaque*, maladie la plus triste et la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent, et pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'*exercice*, soit de toute autre manière. Il ne doit point rester trop long-temps assis, puisque cette situation trouble les *digestions*, dérange les *sécrétions*, et s'oppose à la *transpiration*.

L'*exercice* auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval: mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut que ce soit en société, dans des lieux agréables, et qui lui fournissent des objets qui, bien

loin de demander de l'application, le distraient, le récréent, et lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut que son cabinet soit spacieux et bien aéré; que s'il lit et écrit beaucoup, ce soit tantôt debout, tantôt assis, et toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire et parler tout haut. C'est un excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter; mais il ne faut jamais passer une matinée entière sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, et il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délassemens chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *alimens aigres*, *venteux*, *rances*, de difficile *digestion*. Leurs soupés doivent être légers et pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La *bière* qui ne soit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin* trempé, leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général l'*exercice* ne doit jamais être violent, ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Alimens.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande

attention au *régime ;* il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les *végétaux* et les *animaux* sont également propres à nous nourrir ; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des *poisons*, qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent malsaines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *sang*, qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraissés avec des *alimens* grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand *air*, occasionnent des *indigestions* et appesantissent les esprits.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au *scorbut*, et à la suite nombreuse de cette maladie, telles que les *indigestions*, la *mélancolie*, l'*hypocondriacie*, etc. Ceux qui sont jaloux de leur santé, ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une seule espèce. Les *alimens* ne doivent être ni trop trempés, ni trop secs. Les *alimens* aqueux relâchent les *solides*, et rendent le corps faible. Les *alimens* trop secs communiquent de la rigidité aux *solides*, vicient les humeurs, et

disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut*, etc.

L'appétit doit être le seul cuisinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les sauces piquantes, que les soupes succulentes, que les assaisonnemens de haut goût : toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, et ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande.

L'*eau*, qui devrait nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, etc. Ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celle de rivière. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné long-temps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé ; mais leur excès, et l'usage de celles qui sont mal préparées et *falsifiées*, sont mortels. Les *liqueurs fermentées* trop fortes, s'opposent à la *digestion*, bien loin de l'aider : elles relâchent et affaiblissent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même se passer de *liqueurs fortes*. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage, sont, non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation* n'étant pas achevée, elles se débarrassent de leur air dans les *intestins ;* delà les *vents*. Si elles sont trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans

l'*estomac* et nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devraient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*, quand elle est dans le cas de le faire. Ce serait en outre un moyen sûr de prévenir les *falsifications*, et toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain*, *aliment* le plus essentiel, le plus salutaire, le plus universel, ne saurait demander trop d'attention pour l'avoir bon et salubre. Il serait donc de la plus grande importance que chacun le préparât soi-même : il n'y emploierait que de bon grain. Il se garderait de faire usage des ingrédiens que les boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue, sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le *pain* le meilleur est celui qui n'est ni trop lourd, ni trop léger; qui est bien *fermenté*, cuit de la veille; qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* et de *seigle*, mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *alimens* qui conviennent aux hommes en général; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence, les personnes qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes : elles doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *bière* forte, etc. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* et en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait*, etc.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses : elles mangeront souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriser la *transpiration*

et l'urine : elles boiront de l'eau, du *café*, du *thé*, etc. : elles prendront beaucoup d'*exercice*, et dormiront peu. Les personnes maigres suivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs*, doivent faire leur principale nourriture de viande; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypocondriaques*, les *hystériques*, éviteront tout ce qui est *austère*, *acide*, et propre à s'*aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légère, rafraîchissante et de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles et en plein *air*. Les *alimens* qui nourrissent très-bien les paysans, seraient *indigestes* aux habitans des villes.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*alimens*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *alimens* doivent être légers, nourrissans, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen, ils doivent être solides, et avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du premier âge, on doit suivre le *régime* de cette période : il doit être léger et plus délayant que celui de l'âge moyen, et même les repas doivent être plus fréquens.

Il ne suffit pas pour la santé que le *régime* soit sain; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affaiblit l'*estomac*, et le remplit de *vents*. Il faut que les *alimens* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement; si

ut entretenir les humeurs dans leur état
t conserver leur douceur. Le jeûne est
t nuisible aux jeunes gens et aux per-
âgées, qui, lorsqu'elles ont l'*estomac*
sont souvent attaquées de *vertiges*, de
de tête, de faiblesses, de *vents*, auxquels
l *remède* est un peu de *pain* et un verre
n. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner
ec une tasse de *thé*, de *café*, etc., et un
de *pain*. Pour se bien porter, il faut dé-
er convenablement et souper légèrement.
uand une fois on s'est habitué à un certain
me, il est dangereux de le changer subite-
nt : il ne faut le faire que par degrés, soit
on veuille passer d'une nourriture peu sub-
ntielle à une plus succulente, soit qu'on
uille changer la qualité, ou retrancher de la
uantité des *alimens*. Cependant un *régime* trop
glé peut devenir dangereux. On peut varier
quantité de la nourriture, soit en plus, soit
n moins, quand les occasions s'en présentent,
ourvu que l'on ait toujours attention à la mo-
ération et à la tempérance.

De l'Air.

Rien de plus contraire à la santé que l'*air* malsain. Les églises et les assemblées, tous les lieux où l'*air* se trouve dépourvu de ses qualités, par la respiration des personnes qui s'y trouvent en trop grand nombre, par le feu, par les lumières, etc., deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'*air* des grandes villes, chargé de vapeurs et d'exhalaisons *putrides*, qui s'élèvent sans cesse des substances tant *animales* que *végétales*, est également malsain. Les rues doivent être larges et bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement.

Les appartemens doivent être ouverts à deux *airs* opposés, sur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on en est sorti, on doit au contraire les découvrir, et les laisser une partie du jour exposés à l'*air* d'une porte et d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux, où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à blé, etc.

Il serait bien à désirer que les personnes qui sont obligées pour leurs affaires de passer le jour dans les villes, allassent coucher à la campagne. Si l'on respire un bon *air* pendant la nuit, on répare, en quelque sorte, les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Les *asthmatiques*, les *hypocondriaques*, les personnes attaquées de *consomption*, doivent fuir l'*air* des villes comme on fuit la *peste*. Il faut que les maisons, les châteaux, etc., soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, etc.

Il y a peu de *remèdes* aussi salutaires aux malades, que l'*air* frais : c'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. L'*air* frais est sur-tout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, etc. C'est ici que sont utiles les *ventilateurs* : en servant aux malades, ils servent encore aux médecins, aux chirurgiens, à toutes les personnes employées auprès des malades.

Les hôpitaux, toute maison destinée aux malades, doivent être dans une situation favorable pour l'*air*, et par conséquent à une certaine distance des grandes villes.

De l'Exercice.

Une loi qui paraît être universelle chez tous les hommes, c'est que, sans *exercice*, on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les *solides* dans le relâchement : delà, des maladies sans nombre. Les *obstructions des glandes*, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette maladie ; il s'opposera encore à la faiblesse des *nerfs*, et à toutes les *maladies nerveuses ;* il facilitera la *transpiration*, dont la *suppression* cause une foule de maladies.

Les personnes faibles, valétudinaires, toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, etc., doivent faire de l'*exercice* une habitude religieusement observée, et cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin ; coutume qui est universelle dans les grandes villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs*, et remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On ferait bien de se lever avec le jour. Qu'on se promène, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein *air*, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour ; on aura plus d'appétit, et tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, et à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la

santé, et à prolonger la vie jusqu'à une vieillesse avancée.

L'*exercice* est le seul *remède* pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflemens, d'*indigestions*, etc. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, il faut se livrer à tous alternativement, et s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces et à la *constitution*.

L'espèce d'*exercice* qui met le plus d'*organes* en action, est toujours celui que l'on doit préférer: tels sont la promenade, les courses, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, etc. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres *exercices*; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages; et, au lieu de fortifier le corps, elle l'affaiblit.

L'indolence occasionne, non-seulement des maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, et donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelait vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence: ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, et la conservatrice la plus souveraine de la santé.

Du

Du Sommeil.

Les enfans doivent dormir autant qu'ils paraissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur sommeil, de sorte qu'à dix ou douze ans ils ne dorment pas plus que les adultes, sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé, que la coutume universelle, sur-tout dans les grandes villes, de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil; mais pour le rendre salutaire, il faut prendre, pendant le jour, un *exercice* suffisant, souper légèrement, et se coucher l'esprit aussi gai et aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir après le repas, quand elle est forte, doit être respectée: d'ailleurs, les personnes qui ont les *nerfs* délicats, tels que les enfans, les femmes et les *gens de lettres*, se trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au *tempérament*, etc. La jeunesse, dont le *sang* a un fort degré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin, dans nos climats, que d'habits légers; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur et la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, etc., qui affaiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, et les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatismes*, ou quelqu'autre maladie semblable, les rendent nécessaires.

Il serait à désirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap, singulièrement approprié à notre température, devrait être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espèce d'habits, on préviendrait les maladies auxquelles on s'expose quand on prend les habits d'été trop tôt, et qu'on les quitte trop tard. Les vieillards sur-tout ne doivent point connaître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé et propre. En conséquence, la mode, ou la forme, ne doit entrer pour rien dans la façon : on ne doit, au contraire, consulter que la santé, le climat et la commodité. Il faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras et les pieds, soient absolument à l'aise. On ne se servira d'aucune espèce de ligature dans la manière d'attacher les habits. Les jarretières, les boucles, les cols, les colliers, s'opposent à la *circulation du sang*, à l'accroissement des parties, et deviennent la cause d'un nombre infini de maladies.

De l'Intempérance.

La grande règle de la *tempérance* est de se tenir à la simplicité. La nature ne demande que des *alimens* simples et sans apprêts. L'*intempérance* apporte les plus grands désordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digestion ;* elle relâche les *nerfs ;* elle rend les *sécrétions* irrégulières ; elle vicie les humeurs, et occasionne des maladies sans nombre.

L'*intempérance* est également dangereuse dans la satisfaction des autres désirs. Avec

quelle promptitude l'abus des liqueurs et des plaisirs de l'amour ne détruit-il point la meilleure *constitution?* Quels désordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfans, périssent de besoin, tandis que des pères cruels se livrent sans réserve à leurs appétits insatiables?

L'ivrognerie est par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelqu'horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes, des femmes vendre les habits de leurs enfans, vendre les alimens qu'elles devaient manger; vendre même ensuite leurs propres enfans, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

La *gale* et la plupart des autres *maladies de la peau*, sont dues principalement au défaut de *propreté*. La malpropreté occasionne encore les diverses espèces de vermines, qui infectent les hommes, les maisons, etc. La *propreté* en est le seul *remède*. Les *fièvres putrides, malignes*, etc., commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons malpropres et renfermées, qui portent des habits sales, etc. La *propreté* est donc de la dernière importance. En conséquence, on changera souvent de linge pour favoriser la *transpiration insensible*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, et on tiendra ses appartemens très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes villes soient nettoyées de toutes les ordures dont

elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries de l'enceinte des villes. Tous ces objets corrompent l'air et engendrent la *contagion.* Les paysans n'accumuleront plus le fumier devant leurs portes; ils se garderont de coucher dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les camps, dans les casernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, sur les vaisseaux. Elle est seule un *remède* contre plusieurs maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains;* se laver tous les jours les mains, le visage, et sur-tout les pieds.

La *propreté* a plus d'attrait à nos yeux que la parure; elle est un ornement pour tous les états; personne n'en est dispensé: elle doit être pratiquée avec le plus grand soin par-tout; mais dans les villes peuplées, elle doit être presque révérée.

De la Contagion.

La plupart des maladies sont *contagieuses.* On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaisance, se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie et celle de ses connaissances, que de visiter les malades par pure curiosité, ou par une tendresse mal entendue.

Les médecins et les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile: c'est le seul moyen d'arrêter les

progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage : son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos sourds et à petit bruit, aux contenances effrayées et tristes de ces gens oisifs, qui ne manquent jamais de lui troubler l'esprit, et par-là d'aggraver la maladie.

On bannira l'usage ordinaire, sur-tout parmi le peuple et à la campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, et de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui périssent de *fièvres malignes*, *putrides*, etc., et l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de se servir des habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés et exposés à la fumée de plantes odorantes, du *vinaigre*, du *soufre*, ou à l'*air*, pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux, etc., répandent souvent la *contagion* dans les villes. Il est du devoir du Gouvernement de reléguer ces maisons publiques hors des murs.

Les habitans des villes doivent choisir une habitation bien exposée, parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules les plus pernicieuses. Ils doivent encore éviter les rues étroites, malpropres et passagères. Ils doivent tenir propres leurs maisons et leurs laboratoires, sortir et se tenir en plein *air* aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, soignent les malades, si la maladie est *contagieuse*, doivent prendre du

tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte, comme la *rue*, la *tanaisie*, etc. Ils doivent tenir les malades très-propres, et arroser la chambre avec du *vinaigre*, etc. Ils ne doivent point aller dans le monde sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, etc.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maisons leurs domestiques malades, si la maladie est *contagieuse;* autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux seraient moins sujets à propager la *contagion*, s'ils étaient situés hors des grandes villes; si les malades n'y étaient point amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles; si la propreté et les *ventilateurs* n'y étaient point négligés; s'ils étaient plus nombreux; s'ils étaient construits d'après les conseils d'un physicien, et, je ne crains pas de le dire, d'après le plan de J. B. LE ROY, cité pag. 295. Il serait encore à désirer qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante; le peuple s'y rendrait avec moins de répugnance. Les maladies *contagieuses*, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveraient leurs tombeaux dans les hôpitaux, et ne seraient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus aisées, et souvent de produire des *épidemies*.

Des Passions.

Les *passions* ont une grande influence et sur la cause des maladies, et sur leur guérison.

La *colère* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du *sang*, et dérange toutes les *fonctions vitales et animales:* elle cause souvent la *fièvre*, des *maladies aiguës*, et quelquefois la mort subite. Les per-

sonnes délicates, attaquées de *maladies nerveuses*, doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette *passion*.

Le ressentiment, que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame, épuise les forces de l'esprit, occasionne les *maladies chroniques* les plus opiniâtres, et ruine insensiblement la meilleure *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la nature ne nous a donnée que pour notre conservation, conduit souvent à la perte de la vie. Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes : les *accès épileptiques*, et les autres maladies *convulsives*, en sont souvent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfans ne soient point effrayés, et à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur*, sont encore plus dangereux. La crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'ame, occasionne souvent le mal même que l'on craint. Delà, grand nombre de personnes meurent des mêmes maladies qu'elles avaient appréhendées pendant long-temps. Les *femmes en couche* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* méprisent donc la *peur ;* qu'elles évitent, à tel prix que ce soit, de se trouver avec des commères et des babillardes, qui sont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidens arrivés à d'autres femmes. Qu'on éloigne également du malade ces gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles.

Un autre usage, souvent funeste aux malades, c'est celui dans lequel sont les médecins

et d'autres prétendus savans, de *pronostiquer* l'issue de la maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade; un malade sensible l'a bientôt apprise par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, surtout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est, sans contredit, la plus sage, comme la plus sûre, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances.

Le *chagrin* est singulièrement nuisible à la santé. Ses effets n'ont point d'interruption; et quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame, et ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiégent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin: cherchons la consolation, embrassons-la de quelque part qu'elle nous vienne: que notre ame ne reste pas long-temps attachée sur un objet, sur-tout s'il est désagréable, et nous échapperons aux dérangemens d'*estomac*, aux *indigestions*, aux affaissemens de l'esprit, au *relâchement des nerfs*, aux *vents* dans les *intestins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps; en conséquence, lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société des gens gais: entremêlons nos travaux d'amusemens et de récréations; livrons-nous à la variété de scènes que la nature se plaît à nous

offrir par-tout, et dont le but est sans doute d'empêcher que notre attention soit trop long-temps fixée sur un seul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes ; ils semblent donner de la rapidité au temps, et ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin* se livrent à boire; mais le *remède* est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur *tempérament*, leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions, elle est cependant la plus forte, et, portée à un certain degré, la moins susceptible d'être réprimée ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord : il faut donc, avant que de se livrer à l'*amour*, peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, fuyons toutes les occasions d'augmenter notre passion ; recourons à nos affaires, ou à l'étude, ou à la dissipation, et, s'il est possible, cherchons un autre objet que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour*, devenu maladie, est très-difficile à guérir : les suites en sont souvent si violentes, que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le *remède*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impossibilité; et on ne doit point s'y refuser pour une cause simple et légère. Les pères et mères sont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart, entraînés par des vues d'intérêt, sacrifient tous les jours la santé, la tranquillité, le bonheur de leurs enfans, et de ceux qui sont

commis à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire attention, s'ils veulent faire d'heureuses alliances, et s'ils ne veulent point se repentir dans la suite de la sévérité de leur conduite, de la perte de la santé et des sentimens de leurs enfans.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions, est en général de se livrer à celles qui sont opposées, et d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles, qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur ses malheurs.

DES ÉVACUATIONS ACCOUTUMÉES.

Des Selles.

PEU de choses concourent plus à la conservation de la santé, que les *selles* régulières. Si les matières fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs : si elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *selle* par jour suffit en général pour un adulte ; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer, est de se lever de bonne heure, de se promener en plein *air*, et de mener une conduite régulière dans le *régime*. Si, indépendamment de ces précautions, la *constipation* persistait, il faudrait suivre le conseil de LOCKE, se présenter à la garbe-robe tous les matins, que l'on ait besoin ou non.

Il faut se garder d'employer des *médicamens*, sur-tout des *purgatifs*, pour la simple *constipation*. C'est en vivant de *régime*, en évitant tout ce qui est de nature *échauffante* et *astrin-*

gente, et en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'*alimens* qui resserrent et fortifient, tels que le *pain de froment*, le *fromage*, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, etc. Elles boiront du *vin* rouge, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-dè-vie* dans de l'eau, de l'*eau pannée*, etc. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, et emploieront tous les moyens capables de favoriser la *transpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

Des Urines.

La libre évacuation des *urines* prévient et guérit plusieurs maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour les exciter. Il faut en conséquence fuir la vie sédentaire, et éviter de rester long-temps dans le lit. On doit s'abstenir d'*alimens* de nature sèche et échauffante, de liqueurs *astringentes*, comme le *vin* rouge, etc.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *vessie*, s'épaississent; la partie la plus aqueuse s'évapore; la plus grossière, celle qui est terreuse, reste: delà la *gravelle* et la *pierre*. Il est donc de la dernière importance d'uriner dès que le besoin se fait sentir. On a vu des personnes mourir, d'autres être attaquées de maladies désagréables, et même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd de son action, elle tombe en *paralysie*; et alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondantes, il faut se priver de liqueurs aqueuses et faibles, de *sels alkalis*, de tout ce qui peut irriter les *reins* et dissoudre le *sang*. On doit remédier à la faiblesse qui en est la suite, par une *diète fortifiante*, par les *remèdes astringens*.

De la Transpiration.

La *transpiration* est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de maladies tant qu'elle a lieu, et que, dès qu'elle est *supprimée*, tout le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpiration* qu'est dû le *rhume*, maladie qui tue plus de monde que la *peste*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs maladies, soit à des *rhumes* violens dont ils ont été attaqués, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

Dans ce pays, la cause ordinaire de la *suppression* de la *transpiration*, est l'inconstance du temps. Le meilleur *remède* est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés, sont plus susceptibles de *s'enrhumer*.

Une autre cause, est de porter des habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Aussitôt qu'on s'en aperçoit, il faut changer d'habits. Ce sont sur-tout les gens de la campagne, qui doivent faire attention à ce conseil. On les voit avec leurs habits tout mouillés, s'asseoir ou se coucher dans les champs, et souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause, est l'humidité des pieds :

d'où les *coliques*, l'*inflammation de poitrine*, la *passion iliaque*, le *colera-morbus*, etc. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire, dans ce cas, que de se laver immédiatement après les pieds dans de l'eau tiède; si elles étaient mouillées à un certain degré, elles se mettraient en entier dans un *bain*.

Une quatrième cause, est le *serein* et l'*air de la nuit*. Le serein, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter le serein avec le plus grand soin.

Une cinquième cause, est l'humidité des lits. On doit se garder de coucher dans des lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques, ou à toute autre personne, pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, et les voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un voyageur, transi de froid et mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude, et d'un lit sec.

Une sixième cause, est l'humidité des maisons. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide et marécageux. Le rez-de-chaussée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les pein-

tures, etc. L'*asthme*, la *consomption*, les autres maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être malsaines.

La septième et dernière cause de la *suppression* de la *transpiration*, est le *passage subit du chaud au froid*. On ne s'*enrhume* guère qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront sur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air quand ils auront chaud; ils ne boiront point de liqueurs froides et légères. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides*, que la nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, et rejetée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau; et ce moyen appaisera la soif encore plus sûrement, et on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour boire abondamment d'une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites; mais souvent des *enrouemens*, des *esquinancies*, des *fièvres de divers caractères*, etc.

On se gardera de se tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte ou d'une fenêtre, sur-tout si l'on est habillé légèrement: on en a vu souvent résulter des *fièvres inflam-*

matoires, la *consomption*, etc. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Il est dangereux de tenir ses appartemens trop chauds : on ne peut alors sortir ou visiter ses amis, sans exposer sa vie. On se gardera de se plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les *fièvres*, même la *folie*, ont souvent été les suites funestes de cette conduite.

Concluons sur les causes ordinaires de s'*enrhumer*, qu'il faut éviter, avec le plus grand soin, tout passage subit *du chaud au froid ;* qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible ; et, dans l'hypothèse contraire, qu'il ne faut se rafraîchir que graduellement.)

Fin de la première Partie et du Tome premier.

610857

SOMMAIRE

DES CHAPITRES,

DES PARAGRAPHES ET DES ARTICLES

DU TOME PREMIER.

PREMIÈRE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfans, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé : telles que l'influence des maladies des pères et mères sur leur constitution ; les erreurs dans la manière de les habiller, de les nourrir et de leur faire faire de l'exercice ; les effets de l'air malsain, et les défauts des nourrices, page 1

§. I.

Des Enfans en général, *ibid.*

C'est dans l'enfance que s'établissent les fondemens d'une bonne constitution, *ib.*
La moitié des enfans meurt au-dessous de douze ans, en Angleterre, 2
Causes de la grande mortalité des enfans, *ib.*
Dans quelle proportion ils meurent en France, *ib.*
L'ordre de la nature est que toutes les mères nourrissent elles-mêmes leurs enfans, 3

Quelle

Quelles sont les mères qui peuvent être exceptées, page 3
Causes pour lesquelles certaines femmes ne peuvent point nourrir, 4
Maladies qui, seules, exemptent de nourrir, *ib.*
Femme hystérique à qui l'allaitement a été salutaire, 5
Les enfans des riches sont ceux qui souffrent le moins d'un allaitement étranger, *ib.*
Manière dont se comporte le peuple dans le choix des nourrices, *ib.*
Manière dont les nourrices transportent les enfans à leur destination, 6
Ce que sont les enfans de retour des villages où ils ont été nourris, *ib.*
Les pères et mères qui choisissent les nourrices ne sont pas mieux servis, *ib.*
Avantages importans qui résulteraient si toutes les mères nourrissaient leurs enfans, 7
Le devoir des mères ne se borne pas à nourrir, 8
Autres devoirs des mères envers leurs enfans, *ib.*
Ignorance des mères, relativement aux soins qu'elles doivent à leurs enfans, 9
Plaintes de Tacite sur la conduite des dames romaines envers leurs enfans, *ib.*
Plaintes du lieutenant de police de Lyon, sur celle des femmes de cette ville, *ib.*
Quelle devrait être l'éducation des femmes, 10
Quelle est l'influence des femmes dans la société, 11
Devoirs des pères envers leurs enfans, 12
C'est à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes, *ib.*
La négligence des médecins, relativement aux maladies des enfans, a été cause que les bonnes femmes se sont mêlées de les traiter, *ib.*
Caractère des maladies des enfans, 13
Moins difficiles à découvrir et à guérir que celles des adultes, *ib.*
Et moins compliquées, *ib.*
Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des maladies des enfans, 14
§. II. *De l'Influence des Maladies des pères et mères sur les enfans*, 15
Vraie source des maladies des enfans, *ib.*

C'est de la constitution des pères et mères, que dépend celle des enfans, page 15
Délicatesse des mères, cause des maladies des enfans, 16
Intempérance des pères, cause des maladies des enfans, *ib.*
Les personnes attaquées de maladies incurables, ne doivent point se marier, 17
Précautions avec lesquelles doivent être élevés les enfans nés de parens malades, 19
§. III. *De l'Habillement des enfans*, 21
Seul usage des habits des enfans, *ib.*
Du maillot, *ib.*
Dangers du maillot, 22
La belle proportion du corps des enfans ne dépend point du maillot, 23
Les Sauvages proposés pour exemple, *ib.*
Les animaux proposés pour exemple, 24
Causes des dangers du maillot, *ib.*
Mauvais effets du maillot, 25
Opérations de la nature auxquelles s'oppose le maillot, 26
Ce que c'est que la circulation du sang, *ib.*
Difference qu'elle presente dans le fœtus, 27
Comment le sang circule dans le foie du fœtus, *ib.*
Le fœtus ne respire point dans le sein de sa mère, *ib.*
Le maillot cause des convulsions aux enfans, 28
Dangers des épingles pour attacher les vêtemens des enfans, 29
Dangers de la trop grande quantité de vêtemens, *ib.*
Dangers de tenir les enfans trop chaudement, 30
Règle générale à suivre dans leur habillement, *ib.*
En quoi doivent consister les habits des enfans, *ib.*
Comment ils doivent être vêtus et couchés la nuit, 31
Habits des enfans de trois à quatre ans, 32
Il ne faut pas se presser de leur mettre nos habits, qu'ils ne devraient porter que lorsqu'ils sont formés, *ib.*
En quoi doit consister l'habillement des petites filles, 33
On ne doit jamais mettre aux enfans des habits trop précieux. Pourquoi? *ib.*
Dangers des corps de baleine, 34

Qui sont cause que, sur onze personnes incommodées, il y a dix femmes, page 34
Les corps sont dangereux par leur forme, qui est opposée à celle de la poitrine, 35
Les habits des enfans doivent être tenus très-propres, *ib.*
Importance de la propreté à l'égard des enfans, *ib.*
Il faut beaucoup de linge, 36
Que ce linge soit blanc de lessive, *ib.*

§. IV. *Des Alimens des enfans*, *ib.*
Le lait est la nourriture des enfans, *ib.*
A quoi sont exposés les enfans qui ne tètent point, 37
Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait, *ib.*
Il faut présenter l'enfant au téton, dès qu'il paraît demander à téter, 38
Utilité du premier lait, *ib.*
Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une nourrice mercenaire, *ib.*
Ce que c'est que le premier lait de la mère; ses usages, etc., *ib.*
Dangers des drogues qu'on donne aux enfans nouveau-nés, 39
Ce qu'on peut leur donner lorsqu'ils ne vont pas à la selle les premiers jours de leur naissance, *ib.*
Dangers du vin et des autres cordiaux, les premiers jours de la naissance, 40
Les enfans nouveau-nés n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture, *ib.*
Quand il faut commencer à donner aux enfans d'autres alimens que le lait de la nourrice, *ib.*
Quels doivent être ces alimens, 41
Le lait, *ib.*
Le bon pain léger, *ib.*
Dangers de mettre les enfans chez les sevreuses, *ib.*
Défauts des sevreuses, 42
Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y suppléer, 43
Ce que c'est que la salive, *ib.*
Importance de la salive pour la digestion, *ib.*
Dangers qui résultent de la perte de la salive, *ib.*
Manière d'apprêter le pain pour les enfans, 44
Avantages de la panade, *ib.*

Ce qui distingue la salive d'avec les crachats, les phlegmes, etc., page 44
Maladies occasionnées par la bouillie, 45
Quand il faut donner de la viande aux enfans, 46
Inconvéniens de la viande, *ib.*
Dangers de sucrer les alimens des enfans, *ib.*
Quantité d'alimens nécessaire aux enfans, 47
Danger de nourrir trop peu les enfans, *ib.*
Attention qu'il faut avoir à la qualité des alimens des enfans, 48
Alimens qui nuisent à l'estomac des enfans, 49
Dangers des liqueurs fortes, *ib.*
Quelle doit être la boisson des enfans, *ib.*
Il ne leur faut rien d'échauffant, *ib.*
Dangers des fruits verts, 50
Excellentes qualités des fruits bien mûrs, *ib.*
Les racines visqueuses ne leur conviennent pas, 51
Dangers du beurre et des substances grasses, *ib.*
Avantage du miel, *ib.*
La diète des enfans ne doit pas être trop relâchante, 52
L'enfant doit peu boire, *ib.*
Nécessité de varier le régime des enfans, *ib.*
§. V. *De l'Exercice des enfans*, 53
Importance de l'exercice pour la santé des enfans, *ib.*
La chartre ou noueure est la suite du défaut d'exercice, 54
Inclination des enfans pour l'exercice, *ib.*
Manière de faire prendre de l'exercice aux enfans, 55
Manière de les porter sur les bras, *ib.*
Quand il faut apprendre à marcher aux enfans, 56
Nouvelle manière, toute naturelle, de leur apprendre à marcher, 57
Dangers des lisières, 58
Nécessité de l'exercice, démontrée d'après la structure du corps humain, 60
Ce qu'on entend par vaisseaux, *ib.*
Ce qu'on entend par veine et artère, 61
Ce que c'est que le pouls, *ib.*
Ce que c'est que les valvules, *ib.*
Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfans, 62
Inconvéniens d'appliquer les enfans trop tôt à l'étude, *ib.*

Dangers de rassembler beaucoup d'enfans dans un meme lieu, page 64
Ce que doivent faire les maitres à l'égard des enfans, *ib.*
Importance de l'éducation paternelle, 65
Utilité de l'exercice militaire pour les garçons, 68
Combien est nuisible l'éducation vulgaire des filles, *ib.*
Dangers qui en sont les suites, 69
Quelle devrait être l'éducation des filles, *ib.*
Inconvéniens de mettre les enfans au travail de trop bonne heure, 71
Quelles devraient être les occupations des enfans, 73
Quelle espèce d'exercice doit être préféré, *ib.*
Utilité de la danse comme exercice, *ib.*
Importance du bain froid, 74
Manière d'employer le bain froid, 75
Superstition des nourrices, relativement au bain froid, *ib.*
§. VI. *Des Effets de l'air malsain sur les enfans*, 77
Dangers de l'air des hôpitaux, *ib.*
Les pauvres des grandes villes ne respirent qu'un air malsain dans leurs demeures, *ib.*
Il faut sortir les enfans au grand air tous les jours, 78
La chambre à coucher des enfans doit etre grande et bien aérée, *ib.*
Inconvéniens de couvrir les berceaux, *ib.*
Dangers des petites chambres, des petits cabinets, des alcoves, etc., 79
Inconvéniens d'appeler les enfans quand on veut les sevrer, 80
§. VII. *Des Défauts des nourrices*, 83
Qualités que doit avoir une bonne nourrice, *ib.*
Attention avec laquelle les pères et mères doivent veiller sur les nourrices, 84
Ce que font les nourrices indolentes, *ib.*
Les narcotiques sont dangereux aux enfans, 85
Observation sur les dangers dans lesquels peut entrainer le bercement des enfans, *ib.*
Les lits des enfans doivent être durs, 86
Ce que font les nourrices qui n'ont point de lait, *ib.*
Maladies occasionnées par les cris des enfans, 87
Exemple de la négligence des nourrices, *ib.*

Il faut se défier des nourrices qui s'ingèrent d'administrer des remèdes, page 88
Prétentions des nourrices, *ib.*
Malpropreté des nourrices, *ib.*
Conduite ignorante des nourrices dans les éruptions des enfans, 89
Règles générales qu'elles doivent observer, *ib.*
Dans les cours de ventre, *ib.*
Les nourrices cachent toujours aux pères et mères les accidens qui arrivent aux enfans par leur faute, 90
Les pères et mères ne doivent donc pas s'en rapporter à une nourrice mercenaire, *ib.*
Importance de l'éducation, *ib.*

CHAPITRE II.

Des diverses Professions qu'exercent les hommes, considérées comme causes de maladies, page 92

Causes des maladies auxquelles sont exposés les chimistes, les fondeurs, les verriers, etc., *ib.*
Ce que c'est que la respiration, 92
Ce que c'est que l'air; ses qualités, 93
Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir, 94
Exhalaisons pernicieuses auxquelles sont exposés les mineurs, les carriers, etc., 96
Quelles sont ces exhalaisons, 97
Moyens de prévenir leurs effets, 98
Vapeurs métalliques auxquelles sont exposés les mineurs, etc., *ib.*
Moyens de s'en préserver, 99
Les plombiers, les peintres, les doreurs, etc., sont exposés aux mêmes maladies, *ib.*
Maladies particulières aux barbouilleurs, aux potiers de terre, etc., *ib.*
Aux doreurs en or moulu, 100
Moyens de les prévenir, *ib.*
Maladies des chandeliers, corroyeurs, chapeliers, rôtisseurs-traiteurs, etc., 101

Moyens qu'ils doivent mettre en usage pour les prévenir, page 101

§. I. *Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre, et des Marins ou des Gens de mer*, 103

ART. I. *Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles*, *ib.*

Maladies auxquelles sont exposés les laboureurs, *ib.*
Les gens qui travaillent en plein air, *ib.*
Les crocheteurs, les journaliers, etc., *ib.*
Les forgerons, les charpentiers, etc., 104
Autres maladies de ces ouvriers : l'érysipèle ; ses causes, 105
La passion iliaque, la colique, les vents et les autres maladies du bas-ventre ; leurs causes, *ib.*
Les inflammations externes, les maux d'aventure et autres maladies des extrémités ; leurs causes, *ib.*
Imprudence des ouvriers, etc., lorsqu'ils ont froid, 106
Comment ils doivent s'y prendre pour se réchauffer, *ib.*
Comment ils s'exposent aux fièvres inflammatoires, *ib.*
Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent se bien porter, *ib.*
Pourquoi tous les hommes ne sentent point cette vérité ? 107
Il n'y a que la connaissance des phénomènes de la digestion, qui puisse la faire sentir, *ib.*
Ce que c'est que la digestion, 108
Nécessité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'estomac, 109
Négligence des ouvriers, relativement à leur nourriture, 108
Si la nourriture des ouvriers est trop peu substantielle, elle leur occasionne des maladies, 110
La pauvreté occasionne des maladies, et les aggrave, 111
Il faut que les personnes charitables s'opposent à ce que les pauvres confient leur santé aux charlatans, *ib.*
Suites funestes de l'émulation imprudente des ouvriers, 112
De l'imprudence des pères et mères, qui exigent de leurs enfans plus que leurs forces ne leur permettent, *ib.*

ART. II. *Des Gens de guerre*, page 113
Maladies auxquelles sont exposés les soldats, *ib.*
Ils doivent être bien couverts et bien nourris, *ib.*
Alimens nécessaires aux soldats, *ib.*
Ils doivent être logés sèchement, 114
Il faut que ceux qui sont malades soient séparés des autres, *ib.*
Occupations qu'on devrait donner aux soldats en temps de paix, *ib.*
ART. III. *Des Gens de mer*, 115
Causes des maladies des marins, *ib.*
Moyens de les prévenir, 116
Quels doivent être les alimens des marins, *ib.*
Végétaux utiles dans les voyages à la mer, *ib.*
Manière dont a été traité l'équipage du capitaine Cook, 118
Spécifique contre les cours de ventre, les fièvres, etc., dans les lieux malsains, 120
§. II. *Des Artisans et des Ouvriers sédentaires*, 121
Ce qu'on doit entendre par ouvriers sédentaires, *ib.*
Par état ou métier sédentaire, 122
L'agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée, *ib.*
Erreur de ceux qui pensent que la culture de la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ses habitans, *ib.*
Avantages de l'agriculture sur le commerce, 124
Causes de maladies chez les ouvriers sédentaires : le défaut d'exercice, *id.*
L'air renfermé, *ib.*
L'air corrompu par la transpiration de plusieurs personnes, 125
Une posture gênée : exemple des tailleurs, des cordonniers, des couteliers, etc., *ib.*
Les digestions vicieuses, 126
Causes des maladies de poitrine chez les gens sédentaires, *ib.*
Maladies ordinaires aux ouvriers sédentaires : la gale, les ulcères, etc., *ib.*
La mauvaise conformation du corps, 127
Les écrouelles, la consomption, les maladies nerveuses, etc., *ib.*

Moyens de prévenir tous ces maux, page 128
Changement de posture : exercice, *ib.*
Usage que les ouvriers font du temps qu'ils devraient employer à l'exercice, 129
Comment les tailleurs devraient être assis en travaillant, *ib.*
Importance de la propreté, *ib.*
De la tempérance, *ib.*
Quels doivent être les amusemens des gens sédentaires : le jardinage, 130
Avantages importans du jardinage, sur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui et l'oisiveté, 131
Comment la culture de la terre entretient la santé, 132
Exemple des habitans de Sheffield, *ib.*
Les ouvriers des campagnes sont mieux portans et plus heureux que ceux des villes. Pourquoi ? 133
Combien l'exercice en plein air est nécessaire à la santé, *ib.*

§. III. *Des Gens de lettres*, *ib.*

Inconvéniens de l'étude opiniâtre, 134
Trop d'application nuit au corps, et même à l'esprit, *ib.*
Ses funestes effets, *ib.*

ART. I. *Des Causes de maladies ordinaires aux Gens de lettres*, 135

Causes de la goutte chez les gens de lettres, *ib.*
De la pierre et de la gravelle, *ib.*
Des maladies du foie, 136
Circulation du sang dans le foie, *ib.*
Fonctions de ce viscère, *ib.*
Bile du foie, *ib.*
Bile de la vésicule du fiel, 137
Causes des maladies de poitrine, *ib.*
Des maladies du cœur, 138
Des maladies des organes de la digestion, *ib.*
Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, etc., *ib.*
Des maladies des yeux, 139
De l'enflure des jambes, et de l'hydropisie, *ib.*
Des maladies nerveuses, *ib.*
L'affection hypocondriaque est une maladie ordinaire aux gens de lettres, 140

Désordres moraux dans lesquels entraînent les applications trop sérieuses, page 140

ART. II. *De la Manière dont les Gens de lettres doivent se comporter dans leurs travaux*, 141

Ce qu'il faut qu'ils fassent, quand leur esprit est fatigué par l'étude, *ib.*
Ce que les savans pensent des récréations, *ib.*
Pouvoir de la médecine sur les maladies de l'esprit, 142
Ce que peut le mouvement contre l'inepție, la stupidité, etc., *ib.*
Contre l'affection hypocondriaque, 143
Ce que doit être le cabinet des gens de lettres, *ib.*
Dans quelle position ils doivent travailler, 144

ART. III. *De l'Exercice des Gens de lettres*, 145

Avantage de lire et de parler haut, *ib.*
Temps de la journée que les gens de lettres doivent employer à l'exercice, *ib.*
Idée qu'ils doivent se faire de l'exercice, 146
Temps qu'il faut donner à l'exercice, *ib.*
Il ne faut pas se mettre à table en sortant de l'exercice, *ib.*
La profession d'homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des artisans sédentaires. Pourquoi? 149
Avantages de la musique, *ib.*
Manière dangereuse dont ils cherchent à ranimer leurs esprits fatigués, 150
Ce qu'ils doivent faire alors, *ib.*
Plan que suit l'Auteur dans ses travaux, *ib.*
Négligence des gens de lettres sur leur santé, 151
Difficulté de conduire les gens de lettres, relativement à la santé, *ib.*
Genre d'exercice qui convient aux gens de lettres, 152
Bain froid, espèce d'exercice, *ib.*

ART. IV. *Des Alimens des Gens de lettres*, 153

Régime des gens de lettres, *ib.*
Alimens qu'ils doivent éviter, 154
Manière la plus saine de manger le poisson, 155
Combien il est important de beaucoup mâcher pour bien digérer; *ib.*

L'eau doit être la boisson des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remède pour eux, page 155
Ils doivent s'interdire le thé, le café et le tabac, *ib.*

CHAPITRE III.

Des Alimens. pag. 157

Pouvoir du régime sur la constitution, *ib.*
Importance du régime pour la conservation de la santé, *ib.*
Importance du régime dans les maladies, *ib.*
Il est difficile de statuer rien de solide sur les alimens; c'est à l'expérience à prononcer, 158
La règle générale, par rapport à la quantité d'alimens, est d'éviter également le trop et le trop peu, *ib.*
Avantages de la sobriété ; exemples rapportés en preuves, *ib.*
Il faut avoir attention à la qualité des alimens, 159
Le blé gardé trop long-temps est contraire à la santé, *ib.*
Les viandes doivent être mangées fraîches, 160
Il faut rejeter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades, *ib.*
Animaux dont il ne faut pas manger, 161
Coutume dangereuse, *ib.*
Et manœuvres dégoûtantes des bouchers, 162
Maladies occasionnées par une trop grande quantité de nourriture animale, 163
Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour, 164
Avantage du régime végétal, *ib.*
Les alimens ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux, 165
Inconvéniens des alimens trop secs, *ib.*
Manière de prendre le thé pour qu'il ne soit point nuisible, *ib.*
Dangers du thé pris en grande quantité, et, en général, de toutes les boissons aqueuses chaudes, 166
Observation, 167
Dangers des ragoûts et des assaisonnemens, 168
A qui ils conviennent, *ib.*

Importance de l'eau dans le régime, page 169
Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne, 170
Où il faut puiser les eaux de rivière, *ib.*
Mauvaises qualités des eaux de puits, etc. Manière de les rendre potables, *ib.*
Qualités des eaux de pluie et de neige, 171
Propriétés de l'eau, *ib.*
Utilité d'un verre d'eau le matin à jeun, 172
Des liqueurs fermentées, 173
Pourquoi les liqueurs fermentées sont nuisibles, *ib.*
Maladies causées par les liqueurs falsifiées, *ib.*
Dangers des liqueurs fermentées trop fortes, 174
Liqueur propre à éprouver si les vins sont falsifiés par le plomb, *ib.*
On peut être fort et robuste sans boire de liqueurs fortes, 176
Effets de l'usage des liqueurs fortes, 177
Idée qu'on doit se faire du vin pris habituellement et avec excès, *ib.*
Signes auxquels on reconnait que le vin est capable de nuire, 178
Maladies occasionnées par le vin, *ib.*
Effets du vin chez ceux qui le digèrent bien, *ib.*
Chaque famille devrait préparer elle-meme ses liqueurs fermentées. Pourquoi? 180
Manière de faire le vin, 181
Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorsqu'on veut que la liqueur soit riche en esprits, 182
Pourquoi l'on préfère le vin vieux au nouveau, 183
Ce qui rend le vin mousseux, et le cas que l'on doit en faire, 184
Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement, *ib.*
Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre; ce qu'en font les marchands de vins, 185
Manière de corriger la verdeur des raisins, *ib.*
Manière de faire le vinaigre, 186
Manière de faire la bière, *ib.*
Ce que c'est que le malt ou drège, 187
Qualités qui constituent le meilleur pain, 189
On devrait également faire soi-même son pain, 185
Caractères du bon blé, 190
Et du bon seigle, *ib.*
Caractères de la bonne farine de froment, *ib.*

De la bonne farine de seigle, pag. 191
De quoi dépend la bonne qualité du pain, *ib.*
Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat, *ib.*
Degré de chaleur que doit avoir l'eau, *ib.*
Ce que c'est que le levain; manière de s'en procurer de bon, 192
Manière de pétrir, *ib.*
Ce qu'on entend par faire lever la pâte, 194
Comment il faut favoriser la fermentation de la pâte, *ib.*
Moyen de se procurer le levain de la cuisson prochaine, *ib.*
Caractères auxquels on reconnait que la pâte est assez levée, *ib.*
Degré de chaleur que doit avoir le four, 195
Combien de temps le pain est à cuire, et comment on reconnait qu'il est bien cuit, *ib.*
Le pain chaud doit être exposé à l'air, *ib.*
Caractère du pain fait avec la levure de bière, *ib.*
Alimens dont doivent user les personnes faibles et relâchées, 194
Les personnes qui abondent en sang, 196
Celles qui sont grasses, *ib.*
Les maigres, 197
Celles qui sont sujettes aux aigreurs et aux rapports alkalescens, *ib.*
Les goutteux et les vaporeux, *ib.*
Pourquoi l'usage habituel du café est dangereux, 196
Propriétés du café, *ib.*
Ses avantages quand il est pris rarement, *ib.*
Inconvéniens particuliers au café au lait, 197
A qui le café convient de préférence, *ib.*
Le régime doit être proportionné à la manière de vivre, 198
Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi? *ib.*
Régime des personnes attaquées de quelque maladie particulière, *ib.*
Alimens qui conviennent aux enfans, aux adultes, et aux vieillards, *ib.*
Il est important que le régime soit réglé. Pourquoi? *ib.*
Il faut prendre des alimens plusieurs fois par jour. Pourquoi? 199
Le jeûne est nuisible aux jeunes gens et aux vieillards, *ib.*

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi? pag. 200
Le soupé doit être léger; mais le déjeûné doit être solide, *ib.*
Pourquoi les grands soupés sont dangereux, *ib.*
Dangers de trop manger, 202
Tout changement subit dans le régime est dangereux : comment il faut s'y prendre, quand on est forcé de changer son régime, 203
Jusqu'à quel point le régime doit être réglé, *ib.*
Manière fausse dont on raisonne sur les alimens, 204
De tous les alimens servis journellement sur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, 208

CHAPITRE IV.

De l'Air. pag. 210

Il faut avoir attention à l'air que l'on respire. Pourquoi? *ib.*
Effets de l'air trop chaud, *ib.*
trop froid, 211
trop humide, *ib.*
renfermé, *ib.*
Combien l'air des grandes villes est malsain : moyens de le rendre salubre, *ib.*
Les cimetières corrompent l'air des villes. Pourquoi, 212
Les sépultures corrompent l'air des églises, déjà malsaines par elles-mêmes, *ib.*
Moyens de rendre l'air des églises salubre, 213
Effets de l'air qui séjourne dans les prisons et dans les demeures des pauvres habitans des villes, *ib.*
Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement, 214
Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée, *ib.*
Utilité du ventilateur dans les hôpitaux, les prisons, les vaisseaux, etc., *ib.*
Autres avantages du ventilateur, 215
Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, etc., fermés depuis long-temps, 216

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi? page 216
Moyens de suppléer au mauvais air qu'on respire dans les villes, 217
Qui sont ceux qui doivent sur-tout fuir l'air des grandes villes, *ib.*
Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les villes, *ib.*
Inconvéniens qui résultent des bois plantés trop près des maisons, des châteaux, etc., 218
Les maisons situées dans les lieux marécageux, près des lacs, etc., sont malsaines, *ib.*
Résumé des différens airs nuisibles à la santé, *ib.*
L'air frais n'est pas moins utile aux malades, qu'aux gens en santé, 219
C'est le plus puissant cordial pour les malades, *ib.*
Moyens de rafraîchir l'air que respire un malade, *ib.*
L'air très-froid est préférable, pour les malades, à l'air chaud, 220
Il est absolument nécessaire de renouveler l'air des hôpitaux. Pourquoi? 221
Les médecins, les chirurgiens, etc., en retireront eux-mêmes de l'avantage, 222
Moyens dont doivent user les médecins et ceux qui soignent les malades, pour se garantir de la contagion, *ib.*

CHAPITRE V.

De l'Exercice. page 226

Importance de l'exercice pour la conservation de la santé, *ib.*
L'agriculture est l'état le plus favorable à la santé, *ib.*
Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice, *ib.*
Sans exercice, on ne peut jouir de la santé, *ib.*
Effets funestes de l'inaction, 227
Effets dangereux de la multiplicité des voitures, *ib.*
Pouvoir de l'exercice pour fortifier la santé, 228
Ce qu'on doit entendre par exercice, 229
Raisons ridicules sur lesquelles on se fonde pour ne pas faire d'exercice, *ib.*

Ce qui supplée, jusqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes, page 230
Maladies occasionnées par le défaut d'exercice; les obstructions, *ib.*
La délicatesse des nerfs, 231
Pouvoir de l'exercice contre les maladies des nerfs, *ib.*
Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval, 232
Le défaut d'exercice occasionne la goutte, le rhumatisme, les fièvres, etc., *ib.*
Quelle idée on doit se faire de l'exercice, *ib.*
A qui conviennent les occupations sédentaires, 233
Dangers de rester au lit trop long-temps, 234
Avantages de l'air du matin, *ib.*
Maladies des gens inactifs : l'exercice en est le remède, *ib.*
Comment on doit prendre l'exercice, 235
Avantages de la danse comme exercice, *ib.*
Il ne faut pas se fixer à un seul exercice, mais se livrer à tous, et sur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement, *ib.*
Idée que l'on doit se faire du jeu, 236
Ses inconvéniens, 237
Comment doit être dirigé l'exercice, 238
Dangereux pouvoir de l'indolence, *ib.*
Les gens riches et les hommes sédentaires devraient s'occuper de temps en temps aux arts mechaniques, *ib.*
Les exercices du corps et ceux de l'esprit, doivent se servir de délassement les uns aux autres, 239
Erreur des femmes sur ce qu'elles appellent leur exercice, *ib.*
Malheureux effets de l'indolence, 240

CHAPITRE VI.

Du Sommeil. page 241

Il faut régler le temps du sommeil. Pourquoi? *ib.*
Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, etc., *ib.*

Sept à huit heures de sommeil suffisent aux adultes. Ce qu'il arrive, lorsqu'on reste plus de temps au lit, page 241
Moyen de rendre le sommeil salutaire, *ib.*
La nuit est le temps destiné par la nature au sommeil, 242
Autres moyens de rendre le sommeil salutaire, *ib.*
Point de sommeil sans exercice, *ib.*
Nécessité des soupés légers pour jouir du sommeil, 243
Ce qu'on doit penser de la méridienne, *ib.*
Qui sont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage, 244
Qui sont ceux à qui elle serait nuisible ou inutile, 245
Circonstances qui la rendent nécessaire à tous les individus, *ib.*
Temps que doit durer la méridienne, 246
Position dans laquelle il faut la faire, *ib.*
Il faut être à son aise, et se défaire de tous les liens qui embarrassent, 247
Le chagrin s'oppose au sommeil, *ib.*
Comment la paix de l'ame et la pureté des mœurs sont capables de procurer un sommeil tranquille, 248
Le bonheur et la santé ont une même source; l'intégrité de la conscience, *ib.*

CHAPITRE VII.

Des Habits, page 250

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits, *ib.*
Quantité d'habits qu'il faut aux enfans et aux vieillards, *ib.*
Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle, tant qu'ils sont en santé, *ib.*
Avec quelle précaution il faut changer les habits de saison, 251
Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de saison, *ib.*
Dangers auxquels on s'expose, lorsqu'on échauffe trop ses appartemens, 252

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur, pour sortir sans risquer d'être exposé aux rhumes, aux fluxions, etc. page 253
Le drap est une étoffe appropriée à toutes les saisons, 254
Pourquoi la forme des habits nuit si souvent à la santé, 255
Opinion ridicule du peuple sur les habits : maladies qui en résultent, *ib.*
Les souliers trop étroits sont la cause des cors, des durillons, etc., *ib.*
Autres inconvéniens des souliers trop étroits, 256
Inconvéniens des talons hauts des souliers des femmes, *ib.*
Dangers des jarretières, des boucles, des cols, des colliers, etc., 257
En quoi consiste la perfection d'un habit, 258
Les Quakers proposés pour modèles de la manière de s'habiller, *ib.*
Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits, 259
Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu, *ib.*
Quel est le but des gens du monde dans le choïx des habits, *ib.*

CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance, page 262

LA tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice, *ib.*

En quoi consiste la santé, 263
Effets de l'intempérance, *ib.*
Quelles sont les causes de plusieurs maladies nouvelles, *ib.*
Conduite étrange et journalière des gens riches, 264
La tempérance consiste à éviter toute espèce d'excès, *ib.*
L'intempérance ne connait point de bornes, 265
Règle de la tempérance, relativement aux alimens, *ib.*

Suites de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes et des plaisirs charnels, page 266
Les effets de l'intempérance des pères et mères, s'étendent jusques sur leurs enfans, *ib.*
Elle est la cause de la ruine des familles, et même des empires, 267
Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance, *ib.*
L'abus des liqueurs enivrantes produit la fièvre, *ib.*
L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, etc., *ib.*
Des maladies chroniques de différentes espèces, *ib.*
Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse, 268
L'ivrognerie est une des causes de la consomption, *ib.*
Suite funeste de la boisson à laquelle se livrent les malheureux pour se consoler, 269
L'ivrognerie ruine la santé et conduit à l'imbécillité, 270
Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens, 271
Vices affreux dont l'ivrognerie est la source, *ib.*
Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie, *ib.*

CHAPITRE IX.

De la Propreté, page 273

IDÉE qu'on doit se faire de la propreté, *ib.*
Personne n'est exempt d'être propre, *ib.*
La propreté est le moyen qui favorise le plus la transpiration, *ib.*
Indifférence que l'on a pour le linge. Raisons de cette indifférence, *ib.*
Avantages de changer tous les jours de linge, 274
La malpropreté occasionne la gale, *ib.*
La vermine : la propreté en est le remède, *ib.*
La malpropreté est une des causes des fièvres malignes, etc., 275
Il faut fuir les gens malpropres, comme contagieux, *ib.*
De quelle importance est la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde, *ib.*

Dans les villes, page 275
Ce qui rend les villes malpropres, *ib.*
On ne devrait pas permettre que les tueries fussent dans les villes, 276
Avantages de la propreté des villes, *ib.*
Négligence des paysans relativement à la propreté, 277
Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les alimens, les gens de bouche, etc. 278
Importance de la propreté dans les camps, *ib.*
La propreté est dans l'Orient un acte de religion, 279
Ablutions auxquelles sont assujetis les Turcs, *ib.*
Comment ces ablutions contribuent à la conservation de la santé, et à garantir des maladies contagieuses, 280
Elles favorisent la transpiration, fortifient le corps et raniment les esprits, *ib.*
Avantages de se laver fréquemment les pieds, *ib.*
Maladies que prévient cet acte de propreté, 281
Importance de la propreté sur les vaisseaux, *ib.*
Dans les hôpitaux, *ib.*
Négligence de ceux qui soignent les malades relativement à la propreté, 282
La propreté nécessaire à une personne en santé l'est davantage à un malade. Pourquoi? *ib.*
Elle est aussi importante pour le malade que l'air frais, *ib.*
Effets dangereux de la malpropreté chez les malades, 283
Dès qu'un malade est sali, il faut le changer de linge, *ib.*
Préjugé relativement au linge blanc de lessive, *ib.*
Absurdité de ce préjugé, *ib.*
Inconvéniens dans lesquels il entraîne, 284
Moyens de faire disparaître les défauts prétendus du linge blanc de lessive, *ib.*
Avantages de la propreté sur la parure, *ib.*
Il n'est personne qui ne doive être propre, et on doit l'être dans tous les instans de la vie, 285

CHAPITRE X.

De la Contagion, page 286

PRESQUE toutes les maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades, *ib.*
Les maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades, *ib.*
Les visites sont nuisibles à ceux qui les font et au malade. Pourquoi? 287
Les personnes qui sont mal, doivent être laissées seules avec leur garde, *ib.*
Autres inconvéniens des visites indiscrètes auprès des malades, 288
L'usage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles, est un autre moyen de propager la contagion, 290
Moyens d'empêcher que la contagion ne se communique, *ib.*
Il est dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion, *ib.*
Exemple de la peste communiquée par une lettre, 291
Par de la paille jonchée sous un lit placé à l'air libre, *ib.*
On ne doit coucher dans le lit des malades, et porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre, 292
Négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux, relativement à la contagion qui y est épidémique, *ib.*
Dangers de coucher avec les malades, 293
On doit au commerce une partie des maladies contagieuses, *ib.*
Moyens qu'il faudrait employer pour les prévenir, 294
Les prisons et les hôpitaux répandent la contagion dans les villes. Pourquoi? *ib.*
Presque tous les hôpitaux pèchent par leur forme et les endroits où ils sont situés, *ib.*
C'est aux médecins et aux physiciens qu'il appar-

tient de fixer l'emplacement d'un hôpital, et d'en déterminer la construction, page 295
Autres causes qui concurent à répandre la contagion dans les villes. Moyens de s'en garantir, 297
Ne faire garder les malades que par ceux qui se destinent à cet état, serait un moyen sûr de prévenir la contagion, *ib.*
Manière dont doivent se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion et ne pas la répandre, 298
La contagion est souvent répandue par le peu de soin que les médecins ont d'eux-mêmes, *ib.*
Les hôpitaux doivent être propres, aérés, et bâtis hors du sein des villes, 299
Les maîtres doivent envoyer aux hôpitaux leurs domestiques malades, 300
Causes pour lesquelles les hôpitaux sont les propagateurs de la contagion, *ib.*
Les maladies contagieuses des hôpitaux, sont dues à la mauvaise administration, à la malpropreté, etc., *ib.*
Comment doit être construit un hôpital, 302
Comment il doit être administré, 303
Les hospices devraient être plus nombreux. Pourquoi? 304

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particulièrement de la Colère, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuse, et des Tempéramens, sources de nos Passions, page 306

INFLUENCE des passions sur les maladies et sur leur guérison, *Ibid.*

§. I. *De la Colère*, *ib.*

Effets de la colère : à qui sur-tout elle est nuisible, *ib.*

Effets du ressentiment, page 307
Pouvoir du pardon des injures, *ib.*
Moyens de se garantir des mouvemens de colère, *ib.*

§. II. *De la Peur et de la Crainte*, 308

Effets de la peur et de la crainte dans les maladies, *ib.*
Maladies occasionnées par la peur, 309
Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices et les valets de ne jouer avec les enfans qu'en les effrayant, *ib.*
La crainte continue d'une maladie, occasionne souvent cette maladie même, 310
Les femmes en couche prises pour exemple, 311
Dangereux effets des sonneries funéraires, 312
Effets funestes de la crainte de la mort inspirée dans les hôpitaux, *ib.*
Il faut éloigner du malade tout ce qui est capable de lui inspirer de la crainte, 314
Le malade n'a besoin que de sa garde, et d'un aide quand on le change. Pourquoi? *ib.*
L'usage de pronostiquer l'issue d'une maladie, ne peut être que nuisible aux malades, 316
On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscrètes sur l'issue d'une maladie, *ib.*
Précautions dont il faut user lorsqu'on est nécessité de porter un pronostic, 317
En quoi la science des pronostics peut être utile au médecin, *ib.*
Les cas où il faut porter un jugement décisif d'une maladie sont rares. Incertitude de la science des pronostics, *ib.*
Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer, 318
Quel moment il faut choisir pour leur faire cette proposition, *ib.*
Et pour les porter à mettre ordre à leurs affaires, 319
Les médecins ne sont pas les seuls qui se mêlent de prédire le sort des malades, 318
La compassion et l'espérance sont plus utiles aux malades que les remèdes, 319

§. III. *Du Chagrin*, *ib.*

Effets du chagrin, *ib.*
Il faut le dompter dans les commencemens, 320

Il y a de la grandeur d'ame à supporter avec courage les malheurs de la vie, page 320
Maladies occasionnées par le chagrin, *ib.*
Moyens qu'il faut employer pour echapper au chagrin, *ib.*
Une société agréable, 321
La variété d'idees, *ib.*
Le changement d'objets, *ib.*
L'application à des affaires même sérieuses, *ib.*
Les plaisirs honnêtes, 322
Erreurs de ceux qui étant dans le chagrin se livrent à boire, *ib.*

§. IV. *De l'Amour*, *ib.*

L'amour est la plus forte des passions, *ib.*
Attention qu'il faut avoir avant que de se livrer à l'amour, *ib.*
Suites funestes dans lesquelles entraine l'amour lorsqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu, 323
Parvenu à un certain degré il ne peut être guéri que par la possession de l'objet aimé, *ib.*
Conduite ordinaire des pères et mères dans les mariages, *ib.*
On doit dans les mariages consulter sur-tout l'inclination des sujets, et avoir attention à leurs tempéramens. Pourquoi? 324

§. V. *De la Mélancolie religieuse*, 325

Effets de la mélancolie religieuse, qui a sa source dans l'idée fausse qu'on se fait de la religion, *ib.*
La religion considérée sous le vrai point de vue en serait elle-même le remède, *ib.*
Seul moyen de se soustraire à la violence des passions, 326
Toutes les passions prennent leur source dans les tempéramens, *ib.*

§. VI. *Des diverses espèces de Tempéramens, sources de nos passions*, 327

Enumération des divers tempéramens, *ib.*

ART. I. *Du Tempérament sanguin*, 328

Qualités physiques du tempérament sanguin, *ib.*

Qualités morales de l'homme sanguin, page 328
ART. II. *Du Tempérament bilieux*, 329
Qualités physiques du tempérament bilieux, *ib.*
Qualités morales de l'homme bilieux, 330
ART. III. *Du Tempérament mélancolique*, 331
Qualités physiques du tempérament mélancolique, *ib.*
Qualités morales de l'homme mélancolique, 332
ART. IV. *Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique*, 333
Qualités physiques du tempérament pituiteux ou phlegmatique, *ib.*
Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique, 334

CHAPITRE XII.

Des Evacuations accoutumées, telles que les Selles, les Urines et la Transpiration insensible, page 336

QUELLES sont les principales évacuations du corps humain, *ib.*
§. I. *Des Selles*, *ib.*
Il est important que les selles soient régulières. Pourquoi? *ib.*
Causes capables de rendre les selles irrégulières, 337
Quelle est la quantité de selles nécessaires par jour à un adulte, *ib.*
Maladies auxquelles expose la constipation, *ib.*
Moyens dont il faut user pour solliciter une selle tous les jours, 338
Négligence et opiniâtreté de certaines gens à cet égard, *ib.*
Préjugés sur le compte des lavemens, 339
Dangers des drogues pour remédier à la constipation habituelle. C'est dans le régime qu'il faut en chercher le remède, 340

Régime que doivent suivre ceux qui sont trop relâchés, page 340
§. II. *Des Urines*, 341
Il est difficile de statuer sur la nature des urines, *ib.*
Pourquoi? *ib.*
Impudence des charlatans à cet égard, *ib.*
Causes capables de supprimer les urines, 342
Maladies occasionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la vessie, 343
Accidens causés pour n'avoir pas satisfait au besoin d'uriner, par une fausse délicatesse, *ib.*
Causes qui rendent les urines trop abondantes, *ib.*
§. III. *De la Transpiration insensible, et des causes capables de la supprimer : telles que les variations de l'atmosphère ; l'humidité des habits et des pieds ; le serein et l'air de la nuit ; l'humidité des lits et des maisons ; le passage subit du chaud au froid*, 344
De quelle importance est l'insensible transpiration pour la conservation de la santé, *ib.*
Maladies auxquelles expose la suppression de la transpiration, *ib.*
ART. I. *Des variations de l'Atmosphère*, 345
La variation du temps est une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration, *ib.*
Maladies auxquelles donne lieu cette seule cause, *ib.*
Moyen de se munir contre les effets de cette cause, 346
ART. II. *Des Habits mouillés ou humides*, *ib.*
Maladies occasionnées par les habits mouillés, *ib.*
Moyens de les prévenir, *ib.*
Négligence des gens de la campagne à cet égard, 347
ART. III. *Des pieds humides*, *ib.*
Maladies occasionnées par l'humidité des pieds, *ib.*
Sur-tout chez les personnes délicates, *ib.*
Moyens de les prévenir, *ib.*
ART. IV. *Du Serein et de l'Air de la nuit*, 348
La fraîcheur de l'air de la nuit, cause la suppression de la transpiration, *ib.*
Maladies que peut occasionner le serein, *ib.*
Le serein est sur-tout nuisible aux valétudinaires et aux convalescens, 349

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convalescent, page 349
Moyens de se garantir des mauvais effets de l'air de la nuit, *ib.*
ART. V. *Des lits humides*, *ib.*
Comment les lits deviennent humides, *ib.*
Les voyageurs en rencontrent souvent de tels, 350
Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peste. Pourquoi? *ib.*
Les lits d'amis sont très-souvent humides. Comment? *ib.*
Maladies qu'ils occasionnent, *ib.*
Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits, 351
Moyens de prévenir les inconvéniens des lits humides, *ib.*
Coutume meurtrière de la plupart des auberges, *ib.*
Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu, *ib.*
ART. VI. *Des Maisons humides*, 352
Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison, *ib.*
Maladies auxquelles on s'expose quand on habite des maisons nouvellement bâties, *ib.*
Manière particulière dont on rend les maisons humides dans certains cantons, 353
ART. VII. *Du Passage subit du chaud au froid*, 354
Causes les plus fréquentes du rhume, *ib.*
Habitude dangereuse des ouvriers qui travaillent en plein air, *ib.*
Il ne faut point boire des liqueurs fortes et aqueuses quand on a chaud, 355
Moyens d'étancher la soif sans se gorger d'eau froide, *ib.*
Ce qu'il faut faire lorsqu'on a bu froid, ayant chaud, 356
Effets des liqueurs froides quand on a chaud, *ib.*
Les fruits verts, la salade, etc., sont encore nuisibles dans ces cas, *ib.*
A quoi on s'expose quand, après être resté dans une chambre chaude et avoir bu chaud, on sort à l'air, *ib.*
Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte dans une chambre chaude, 356
Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes n'est pas moins à craindre, 357

ERRATA

DE LA MÉDECINE DOMESTIQUE.

Tome I.

Pages	*Lignes*	*Lisez*
46,	22, note 7,	note 6.
156,	21 de la note, qu'on se réunisse,	que tous les gens sensés se réunissant.
513,	28, pag. 297,	pag. 205.
518,	8 de la note,	même faute, même correction.

Tome II.

Pages	*Lignes*	*Lisez.*
60,	dernière de la note, *crême de tartre*, ajoutez	*(tartrite acidulé de potasse).*
106,	7 de la note seixe.	seize.
108,	dernière, pag. 133,	pag. 135.
148,	15, réussi,	pas réussi.
214,	10, pas de doux,	par de doux.
282,	11 de la note, est telle,	telle est.
454,	16, et pour peu de temps,	ne fût ce que pour peu de temps.
496,	8, dans le mouvement,	dans le moment.
498,	13, pag. 469,	pag. 496.
617,	7 de la note, § VII,	§ VI.

Tome III.

Pages	*Lignes*	*Lisez*
58,	14, pag. 520, 530,	pag. 530.
59,	23, seize décigrammes,	seize grammes.
50,	dernière de la note, pag. 63, note 4,	pag. 72. note 4.
71,	11, sept grammes,	huit grammes.
149,	19, n'occupe que,	*supprimez* que.
158,	4, et qui est,	et qui était.
191,	12-13, involontaire,	involontaire.
513,	19, *manie*,	*mélancolie.*
539,	6, note 2,	note 1.
555,	22, Chap. XXI, Art. III et IV,	Chap. XXI, §. I, Art. III et IV.
559,	3, (un gros),	(demi-gros).
575,	5, décigrammes (une once),	décagrammes (une once).
476,	32, depuis vingt-quatre jusqu'à quarante-huit grains,	depuis douze jusqu'à vingt-quatre décigrammes (depuis vingt-quatre jusqu'à quarante-huit grains).
652,	31, cinq grammes,	quatre grammes.

Tome IV.

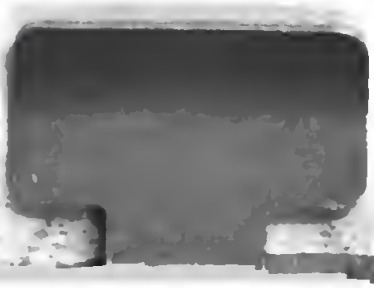
Pages	*Lignes*	*Lisez.*
30,	27, Chap. LVII,	Chap. LVIII.
114,	5, en e vu pag. 7,	pag. 67.

Pages	*Lignes*	*Lisez.*
128,	19, pag. 73,	pag. 69.
159,	17, ou une autre infusion,	*supprimez* autre.
161,	12, que deux,	qu'un.
Ibid,	13, légers pour lesquels,	léger, pour lequel.
236,	15, Tom. I, §. IV,	Tom. I, Chap. I, §. IV.
260,	18, un quinzième jusqu'à,	un seizième jusqu'à.
261,	5, §. X.	§. XII.
266,	20, Chap. XXVIII,	Chap. XXXVIII.
289,	34 de la note, pag. 297,	pag. 295.
331,	1, XLIX, note 2,	note 4.
419,	17 de la note, et selon,	*supprimez* et.
Ibid,	32 de la note, rectifier,	retracter.
435,	22, pag. 429 de ce Vol.,	pag. 427 de ce Vol.
448,	7, pag. 428,	pag. 442.
456,	19, *fumigatoire*, est due,	*ajoutez*, et qui est due.
633,	28, gens de ville,	habitans des villes.
660,	9 de la note, l'application des sangsues,	l'application de sangsues.

Tome V.

Pages	*Lignes*	*Lisez.*
5,	27, pag. 509,	507—509.
6,	4, 173,	172.
8,	41, 432,	435.
20,	2, 378,	375.
Idem,	17, 335,	233.
22,	20, 28,	280.
24,	44, 273,	Tom. IV, pag. 273.
26,	18, 340,	346.
28,	21, 375,	375.
54,	19, 237,	239—240.
57,	28, 280,	278.
40,	25, 435,	485.
41,	21, 468,	488.
43,	19, 453,	452.
61,	4, 452,	467, note.
62,	6, 302,	402.
64,	36, 63,	61.
64,	37, 276,	277.
65,	23, 420,	428.
Idem,	32, 146,	136.
Idem,	53, *ibid.*	137.
68,	56, 366;	369.
Idem,	38, 425,	393.
71,	8, 134,	136.
72,	1, ce bol est un bol,	ce bol est un bon,
76,	26, pag. 277,	203, 277. *supprimez le reste.*
77,	22, 366,	369.
Idem,	36, 257,	241.
Idem,	37, 537,	527.
81,	37, de percer par le bas,	de passer par le bas.
95,	2, pag. 97 et suiv.	96 et suiv.
96,	23, 170,	370.
97,	25, 412,	426.
Idem,	38, 386,	388.
Idem,	44, 335,	338.
98,	30, 499,	376.
101,	28, 345,	347.
Idem,	35, 263,	265.
116,	39, 594,	404.
118,	15, 379,	376.
121,	36, 318,	312.
Idem,	43, 512,	513.
122,	3, 516,	517.
Idem,	21, 410,	435.
128,	10, 552,	552.
139,	7, 148,	248.
141,	9, 278,	578.
149,	40, Tom. I, pag. 125,	Tom. II, pag. 367. et suiv.
150,	28, pag. 187,	487.
Ibid,	34, 368,	360.
154,	26, 445,	443.
155,	4, 178,	171.
Idem,	8, 591,	501.
159,	33, trois demi-litres,	trois demi-décilitres.
161,	20, pag. 35,	135.
Idem,	38, 381,	341.
163,	22, 407,	412.
165,	16, 479-489;	480-489.
166,	16, 109,	108.
170,	30, 178,	177.
Idem,	31, *ibid*,	178.
172,	40, 515,	515.

Pages	Lignes	Lisez.
174,	3, 086,	386.
182,	16, 455,	455.
183,	24, 293,	593.
189,	37, 282,	283.
197,	13, 302,	502.
200,	17, 202,	207.
205,	27, neuf hectogrammes,	dix hectogrammes.
210,	10, pag. 496,	490.
214,	28, 271,	261.
Idem,	44, 378,	379.
216,	7, 103,	113.
218,	3, 484,	498.
221,	20, 318-339,	328-339.
224,	26, 473,	373.
226,	24, *arbrotanum*,	*abrotanum*.
227,	10, pag. 458,	453.
229,	17, 506-509,	500-509.
234,	44, 416, note,	419, note.
236,	39, 379,	376.
240,	33, 529,	559.
249,	4, 452,	450.
Idem,	5, 128,	120.
Idem,	6, 169	170.
Idem,	13, 339,	538.
Idem,	22, 150,	121.
Idem,	24, 550,	530.
254,	12, 422,	432.
255,	25, 113 et 144,	113 et 114.
257,	35, 136,	137.
Idem,	37, pag. 231,	221.
260,	23, Tom. III, pag. 387,	Tom. II, pag. 587.
261,	32, pag. 462,	477.
263,	36, 133,	135.
271,	11, 314,	414.
275,	38, 308,	208.
276,	4, 263,	265.
Idem,	9, 556,	558.
278,	23, 412,	427.
279,	11, 271,	275.
287,	25, 287,	281.
293,	13, 483,	485.
296,	31, pag. 500,	504
297,	1, 413,	451.
298,	12, 109,	149.
Idem,	16, 413,	418.
Idem,	38, Tom. III, pag. 412,	Tom. IV, pag. 427.
317,	20, 455,	453.
322,	6, 279,	284.
323,	9, 168,	160.
324,	5, 15,	150.
325,	24, 282,	182.
331,	33, 465,	466.
332,	31, Tom. III, pag. 526,	Tom. II, pag. 526.
Idem,	39, vasse,	vase.

Pages	Lignes	Lisez.
339,	10, pag. 334 et 335,	324 et 325.
344,	19, 152,	151.
Idem,	23, 410,	400.
354,	32, 324,	326.
361,	7, 280,	291.
Idem,	9, 285,	296.
398,	23, 398,	393.
406,	8, deux hectogrammes et demi,	deux hectogram. six décagra
408,	37, pag. 237,	241.
411,	33, 462,	452.
416,	15, 145,	146.
Idem,	19, 237,	241.
423,	29, 558,	258.
426,	20, PILULE DE CIGUE,	PILULES DE CIGUE.
428,	5, *sel mars*,	*sel de mars*.
Idem,	14, pag. 475,	575.
433,	40, 552,	545.
442,	45, 210,	220.
462,	16, *penthe*, *pouliot*,	*menthe*, *pouliot*.
456,	16, p. 56-60.	59-60.
Idem,	25, 212,	219.
457,	22, 105,	115.
466,	44, 280,	230.
473,	4, les légumes,	les gousses.
490,	41, 560,	460.
493,	5, 87,	97.
509,	8, 521,	511.
Idem,	38, ou TRIENDRIQUE,	ou TRIANDRIQUE.
511,	14, pag. 101,	111.
514,	41, 525,	555.
519,	13, 225,	215.
Idem,	25, 558,	554.
551,	11, huit décagrammes,	six décagrammes.
532,	45, pag. 156,	157.
540,	21, 336,	346.
541,	4, 78,	69.
544,	11, pag. 429,	Tom. III, pag. 429.
Idem,	22, 169,	168 et 169.
Idem,	45, 292,	291.
545,	34, 35, 92-102,	101-110.
556,	37, 417,	431.
558,	41, Tom. V,	Tom. IV.
567,	21, pag. 370,	270.
569,	43, 394,	410.
570,	21, 326,	327.
Idem,	42, 314,	324.
578,	27 et 28, 11, 15,	150, 156.
579,	11, 564-566,	557-561.

Pages	*Lignes*	*Lisez.*
588,	38 et 41 280,	286.
Ibid,	43, Tom. IV, pag. 385,	Tom. II, pag. 385.
590,	21, 355,	355.
597,	13, 108,	148.
600,	13, 180,	234.
Idem,	19, 253,	233.
Idem,	52, 144,	140.
606,	7, 140,	160.